Campagne du ruban jaune

Le comité de prévention du suicide et de promotion de la vie Madawaska lance sa campagne du ruban jaune durant tout le mois de février.

Voici un bref historique du début de cette campagne

Le programme du ruban jaune a été fondé en 1994 aux États-Unis pour les parents d'un jeune garçon, très intelligent et plein d'humour, Mike Emme, qui s'est suicidé (enlevé la vie) à un moment où il ne savait pas comment parler de sa détresse ou encore demander de l'aide.

Il avait écrit à ses parents "ne vous blâmez pas, je vous aime, amour Mike 11:45 p.m." Tous ceux qui connaissaient Mike étaient étonnés d'apprendre qu'il s'était itré au fusil dans un moment de désespoir. Mike avait une Mustang 1968. Il l'avait trouvée dans un champ, rebâtie et repeinte d'un jaune brillant. Il était un jeune homme serviable qui offrait souvent à ses copains de les reconduire à l'école. On remarquait Mike par sa générosité. Il était présent pour ses amis et les dépannait souvent. Des jeunes sont allés chez les parents de Mike pour leur offrir confort et condoléances. Ils se demandaient pourquoi ils n'avaient pas vu son désespoir et ce qu'ils auraient pu faire pour l'aider.

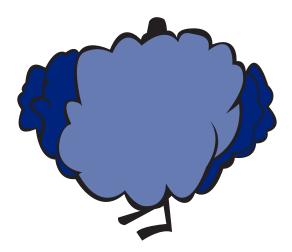
Après avoir discuté avec les parents de Mike et afin de commémorer ce dernier, les jeunes ont fabriqué des rubans jaunes en souvenir de la Mustang jaune de Mike. Au service funéraire de Mike, ils ont placé un panier rempli de rubans et de cartes incluant des ressources disponibles et qui disaient: "Si tu as besoin d'aide, ne te gêne pas. Va chercher l'aide dont tu as besoin." À la fin de la cérémonie, le panier était vide et tous portaient le ruban.

Suite à cette journée, des jeunes de la communauté demandaient pour la carte et le ruban afin d'aider leurs amis qui en avaient besoin. Le programme a commencé à s'étendre et à sauver des vies. Ce programme est connu aujourd'hui dans le monde entier afin d'aider des gens dans le besoin.

Durant le mois de février, nous vous encourageons de porter le ruban jaune pour montrer que vous êtes prêts à donner du support et à aider quelqu'un.



QUAND NOS PROBLÈMES NOUS ENVAHISSENT, QUE FAIRE?



Santé et Mieux-être

Comité de prévention du suicide et de promotion de la vie Madawaska

Stratégies pour s'en sortir

Communiquez

Confiez-vous à des personnes avec lesquelles vous êtes à l'aise de partager ce que vous vivez et ressentez dans l'immédiat

Évacuez sainement

Écrivez, dessinez, chantez, dansez, lisez, jardinez, etc... l'important est d'exprimer ce que vous ressentez d'une manière saine pour vous et votre environnement en faisant quelque chose qui vous passionne.

Faites face à la situation

Cherchez des pistes de solutions positives. Relevez le défi de vous en sortir.

Neutralisez vos idées noires

Remplacez vos idées noires par quelque chose qui vous rend heureux (photos, film, musique, objet, activité, etc.).

Prenez soin de vous

Mangez de façon équilibrée. Incluez des activités dans vos journées telles que la marche. Couchez-vous tôt. Si vous éprouvez des difficultés à dormir, adoptez une technique de relaxation. Exemple : respirez lentement.

Remettez les décisions importantes

Attendez d'être plus calme et plus détendu pour prendre une décision importante. Vous pouvez consulter un ami.

Visualisez la problématique

Choisissez un objet pour représenter le problème. Placez cet objet sur la table et faites le tour de la table. Que remarquez-vous? Dépendamment de l'endroit où on se place, on ne voit pas l'objet de la même manière. Essayez maintenant d'examiner votre problème sous différents angles. Répétez l'exercice une fois par jour pendant un certain temps. Cela vous aidera sûrement à envisager différentes solutions.

Renseignez-vous

Entrez en contact avec les ressources existantes dans votre milieu. Voici des exemples :

* Services régionaux de santé mentale communautaire : 735-2070

* Association canadienne pour la santé mentale : 739-9489

* Développement social : 1-866-441-4249

* Ligne d'écoute CHIMO : 1-800-667-5005

* Jeunesse, j'écoute : 1-800-361-5085

* Ligne Parents (français) : 737-7778

Gardez espoir

II y a toujours une solution positive.