



UNE **CHAÎNE DE GARS**



Ensemble, on est forts



**Centre de prévention
du suicide de Lanaudière**

Quelques statistiques

-
- En 2019-2021, 83% des décès par suicide dans la région sont survenus chez les hommes.
 - Le taux de suicide le plus élevé s'observe chez les hommes de 50 à 64 ans.
 - Le taux est plus élevé dans les MRC du nord, principalement les MRC de D'Autray et de Matawinie.

Quelques statistiques

CPSL en 2023-2024:

- **452 appels avec des hommes contrairement à 638 avec des femmes**
 - 428 appels d'hommes en crise (532 femmes)
 - 24 appels d'hommes endeuillés par suicide (106 femmes)

* Sont excluent les appels d'hommes inquiets pour quelqu'un.

Origine du projet

Automne 2018

- Réflexion sur une campagne pour rejoindre les **hommes lanaudois** qui ont des idées suicidaires avec un message qui **mettrait en valeur les compétences qu'ils ont pour se relever après un coup dur.**

Début du projet La santé du mental

- Préparation des rencontres qui seront animées par un intervenant contractuel et par la coordonnatrice clinique ainsi que l'agente de développement et de communications du CPSL.
- Recrutement de sept hommes lanaudois ayant traversé une crise suicidaire pour participer au comité de travail.
- Dix rencontres en 2019.

Origine du projet

Croisement des savoirs

- Façon de travailler qui **met en commun différentes formes de savoir** afin de construire des **méthodes d'action plus complètes et inclusives**.

Recommandations du comité de travail

- Essentiel que ce soit des hommes qui ont traversé un épisode difficile qui parlent à ceux qui sont en plein dedans.
- Différentes idées dont celle d'une chaîne YouTube.

Origine du projet

Début de la chaîne YouTube

- Trois des hommes impliqués dans le projet ont participé à 3 capsules qui ont été lancées en même temps que la chaîne, le 19 novembre 2020. Ghyslain Dufresne, notre porte-parole y a aussi participé.

Suites au projet

- S'est ajoutée, comme souhaité par le comité de travail, la présentation de ressources du territoire en passant par des histoires d'hommes qui les ont fréquentées.
- *Une chaîne de gars* est un outil qui se veut évolutif : régulièrement, nous souhaitons y ajouter d'autres expériences d'hommes qui ont eu des idées suicidaires et qui sont rétablis.

Volet Discussion-témoignage

Objectifs

- Faire émerger des connaissances qui mettent en lumière les forces des hommes pour traverser les périodes difficiles;
- Créer des liens entre des hommes qui vont mieux et d'autres qui sont en détresse;
- Soutenir les hommes dans la gestion de leur santé mentale.

Volet discussion-témoignage

Thèmes abordés

- Les ressources d'aide;
- L'entourage;
- Les raisons de vivre;
- Des signes et des actions;
- Sortir de la honte;
- Faire équipe pour aller mieux.

Volet Ressources

Objectifs

- Soutenir l'autonomie des hommes dans la gestion de leur santé mentale;
- Présenter des ressources Lanaudoises;
- Montrer comment ces ressources peuvent être concrètement utiles;
- Illustrer à partir d'expérience d'hommes le fonctionnement de ces ressources;
- Augmenter la motivation des hommes Lanaudois à faire appel aux ressources.

Volet Ressources

Ressources présentées

- Centre de prévention du suicide de Lanaudière;
- Maison Oxygène;
- Aide homme | Centre de ressources pour hommes du sud de Lanaudière;
- Au cœur de l'Il;
- Centre de services ambulatoire en santé mentale et de réadaptation en dépendance de Lanaudière;
- Les Services de crise de Lanaudière;
- Campus Emploi;
- [Le Néo.](#)

Retombées

Martin

- Est membre du conseil d'administration du CPSL depuis 2023, sentinelle en prévention du suicide et a participé à la *Route agricole*;
- A participé à l'entrevue à CTRB-TV au sujet du recrutement d'hommes pour le volet discussion-témoignage;
- A donné une entrevue au journal l'Action sur son vécu dans le cadre de la SPS;
- Se fait parler environ 5 fois par mois d'*Une chaîne de gars* et reçoit des confidences;
- A été nommé Homme de cœur 2024 par le CPSL.

Alain

- A été membre du conseil d'administration du CPSL en 2021-2022.

Retombées

Roger

- Est devenu sentinelle en prévention du suicide;
 - Est devenu membre du CPSL;
 - A référé un homme à participer à de nouvelles vidéos discussion-témoignage.
-
- Un homme travaillant dans une des boites de production a participé au projet *Récits vivants – Recueil de témoignages* du CPSL.

Retombées

- La vidéo sur la Maison Oxygène de Joliette a fait le tour des Maisons Oxygène du Québec.
- Plusieurs commentaires positifs concernant la publication du Campus Emploi :
 - Vraiment un très beau service que vous offrez.
 - [...] en effet, ils font un travail remarquable, et ce dans un immense respect et compréhension.
- Des références plus personnalisées aux commentaires de personnes qui vivent de la détresse ou qui sont endeuillées par suicide ont été faites.
- Plusieurs commentaires positifs de la population et des partenaires.

Retombées

- La Chaîne de gars cumule actuellement **157 521 vues sur YouTube** pour les 23 vidéos.
L'ensemble des publications concernant la chaîne (photo et vidéo) ont une **couverture Facebook de 580 490**.
- Jusqu'à maintenant, environ **40 hommes** ont été impliqués dans ce projet.

Promotion de la chaîne

- Pubs radio et cinéma contenant des extraits de vidéos de la chaîne.
- Campagnes publicitaires virtuelles sur Facebook, YouTube et en programmation.
- Pub dans la revue des pompiers de Lanaudière.
- Carte promotionnelle pliable.

Promotion de la chaîne

1 866 APPELLE (1 866 277-3553)



Avec la participation financière de

Québec 



UNE **CHAÎNE DE GARS**
 *Ensemble, on est forts.*

Ressources d'aide Témoignages
Raisons de rester en vie

Créée avec des hommes pour des hommes, Une chaîne de gars met en lumière la capacité des hommes à surmonter un épisode de détresse.

Balayer le code QR 



youtube.com/unechainedegars

Une chaîne de gars

- Chaîne YouTube *Une chaîne de gars*
- Page sur le site web du CPSL

L'avenir de la chaîne

- De nouvelles vidéos discussion-témoignages sont en préparation. Le tournage a eu lieu en janvier et les vidéos seront publiées au printemps 2025.
- De nouvelles vidéos ressources.
- Réflexion concernant de nouveaux angles intéressants pour joindre les hommes à travers les vidéos.

Période de questions

Questions ou commentaires?