

Nathalie Dubé, une Sentinelle à l'écoute des gens en détresse

Pascal VILLENEUVE • redactionrs@hebdomasquebecor.com

LONGUEUIL. La détresse humaine peut être partout. Peut-être est-ce vous qui souffrez en silence? Si c'est les cas, une Sentinelle pourrait vous approcher pour vous venir en aide. Ils sont plus de 150 hommes et femmes confondus à tenir ce rôle d'ange gardien au sein de la communauté.

Nathalie Dubé fait partie du lot. Comme ses autres collègues sentinelles, cette jeune femme dynamique de 39 ans a été formée et accréditée par le Carrefour le Moutier pour repérer et secourir le cas échéant les personnes en détresse.

Cela fait presque quatre ans que Nathalie Dubé s'adonne à cette occupation pour le moins inusitée. C'est alors qu'elle travaillait auprès des sans-abri qu'elle a eu vent du réseau des sentinelles.

Formation de six heures

Au bout d'une formation de six heures (deux sessions de trois heures chacune), Nathalie Dubé est devenue Sentinelle. Cette formation



Photo : Jean Laramée

Nathalie souhaite poursuivre son action. «On ne peut pas arrêter le suicide. On peut le ralentir et on peut le prévenir en étant à l'écoute des gens en détresse.»

lui a été particulièrement utile puisque la jeune femme a fait un travail sur elle-même pour éradiquer certains préjugés ou idées reçues concernant le suicide et les personnes suicidaires.

Entrer dans la bulle

Quand une sentinelle repère un individu qui

semble être en proie au malheur, la meilleure façon de l'approcher selon Nathalie Dubé, c'est d'y aller avec douceur. «Les gens n'aiment pas qu'on entre dans leur bulle. Notre technique consiste à approcher sans approcher. On invite parfois la personne à prendre un café et ce simple geste peut suffire pour que celle-ci reparte avec le sourire», de nous dire la sentinelle.

«Ce qui est merveilleux, c'est de pouvoir venir en aide autant à nos amis, qu'à nos collègues de travail et aux gens qui nous sont parfaitement inconnus», confie Mme Dubé.

Agir à son échelle

Se défendant d'être une professionnelle de l'intervention, Nathalie Dubé se contente d'agir à son échelle, en suivant les directives dictées par le Carrefour le Moutier. Parmi toutes les histoires qu'elle a vécues, une l'a marquée profondément : celle d'un individu qui voulait se suicider et qu'elle a secouru par téléphone grâce à l'aide inopinée d'une autre Sentinelle qu'elle ne connaissait pas et qu'elle a rencontrée lors de cet événement.