

## Être juste envers soi-même

Par Michael Sheehan  
[msheehan@videotron.ca](mailto:msheehan@videotron.ca)

M. le recteur,  
Distingués invités  
Chers diplômés,

Je suis conscient que si j'ai l'honneur de me retrouver parmi vous pour recevoir un doctorat honorifique, c'est parce que l'Université du Québec veut honorer par mon entremise, tous les intervenants et bénévoles qui travaillent jour après jour à la noble cause de la prévention du suicide. J'accepte donc ce diplôme avec beaucoup d'humilité et de gratitude.

Le but premier de cette belle cérémonie est par ailleurs de fêter et de célébrer la réussite de vous, mes collègues diplômés. Vous êtes les vrais héros de ce jour, non seulement en raison des diplômes obtenus, mais aussi, en raison de votre choix de carrière. J'ai constaté avec joie que vous allez œuvrer essentiellement dans le domaine de l'éducation ou de la santé, deux domaines où les besoins sont énormes pour ne pas dire criants. Vous allez donc être reçus « à bras ouverts ».

Ce qui me rassure particulièrement à votre égard, c'est que vous partez dans les traces de professeurs et de collègues qui vous ont précédés et fait rayonner l'Université du Québec en Outaouais, non seulement chez nous, mais un peu partout autour du globe. Grâce à ce rayonnement, vous devenez aujourd'hui, des diplômés d'une université dont l'expertise en relation d'aide est devenue sa marque de commerce. C'est donc tout un héritage que vous recevez en début de carrière.

Tout au long de vos carrières vous recevrez des demandes d'aide de gens aux prises avec une détresse psychologique grave. Je sais que vous traiterez chacune de ces demandes comme une « fiducie sacrée » qui vous a été confiée et que vous serez prêts à tous les sacrifices possibles et impossibles pour y répondre. D'autre part, travailler jour après jour en relation d'aide dans un contexte d'heures supplémentaires équivaut trop souvent à cultiver l'épuisement. Un intervenant en matière de détresse n'est pas immunisé contre sa propre détresse.

À l'Institut Universitaire de Québec, autrefois l'Hôpital Robert-Giffard, spécialisé en santé mentale, il y a eu huit suicides parmi les 1,200 membres du personnel, sur une période de trois ans. Avec l'appui de la direction, le syndicat et le programme d'aide aux employés, le Centre de prévention du suicide a contribué à la mise en place d'un groupe de « sentinelles ». Quarante membres du personnel se sont inscrits bénévolement pour suivre une formation minimale en prévention du suicide leur permettant d'être à l'écoute de leurs collègues de travail et de « faire le lien » le cas échéant avec les ressources d'aide.

Près de cinq ans plus tard il n'y a pas eu un seul suicide parmi le personnel à cet hôpital. Récemment le programme de sentinelles a reçu un prix comme un des meilleurs programmes de l'hôpital.

Le hasard a voulu que nous nous retrouvons à quelques kilomètres d'un autre hôpital où un membre du personnel aux prises avec une rupture conjugale difficile, est retourné chez lui après une semaine de travail et a tué ses deux enfants en bas âge et tenté de mettre fin à sa propre vie. Personne ne peut dire de manière certaine, qu'un programme de sentinelles aurait sauvé la vie de ces deux enfants, mais nous savons que ces deux enfants n'ont pas eu « la chance de leur bord », ... la chance de bénéficier de la différence qu'un groupe de sentinelles aurait pu faire pour eux.

La démarche de chaque personne qui vous consulte sera fondée sur sa confiance en vous et cette confiance sera fondée sur votre crédibilité. Le merveilleux livre de Stephen R Covey, « Le pouvoir de la confiance: la chose qui change tout », parle surtout de « crédibilité ».

À titre de professionnels en relation d'aide, vous prêcherez que « demander de l'aide c'est fort ». Mais cela ne suffira pas, car « il faut pratiquer ce que l'on prêche ». La raison de cela est simple : « les gestes parlent plus fort que les paroles », d'autres diront qu'il faut que « les bottines suivent les babines ». Je vous propose donc, d'exiger que votre lieu de travail soit muni d'un groupe de collègues « sentinelles » ou de « pairs aidants ». Mieux encore, joignez-vous à un tel groupe.

Vous aurez compris que mon message n'est pas nouveau. Il est vieux. Depuis le début des temps on se fait dire : « aimez votre prochain, comme vous vous aimez vous-même ». La 2<sup>ème</sup> partie : « comme vous vous aimez vous-même » est importante. Tous les parents le disent de diverses façons à leurs enfants. Un grand-papa juriste, dira: «sois juste envers tout le monde, mais d'abord et avant tout envers toi-même ». Jonathan et Chloé, 11 et 8 ans, assis parmi vous, en savent quelque chose. La plus belle formulation que j'ai entendue est : « sois un ami pour toi-même ».

Jean Vanier, dans son livre « Chaque personne est une histoire sacrée », nous donne une définition éloquente d'un ami :

*« Qu'est-ce qu'un ami sinon quelqu'un qui ne **me juge pas**, ne **me quitte pas** quand il voit mes fragilités, mes limites, mes blessures, mes incapacités, tout ce monde brisé à l'intérieur de moi.  
L'ami est celui qui **voit mes ressources, mon potentiel**, et qui veut **m'aider à le développer**. L'ami est tout simplement heureux de vivre avec moi. Il **prend sa joie en moi** »*

Si vous êtes toujours « un ami pour vous-même », vous serez non seulement plus crédible, mais muni de votre expertise et de vos belles valeurs, vous serez des professionnels extraordinaires. C'est ce que je vous souhaite de tout cœur.

Merci