

# Communiqué de presse

## Pour diffusion immédiate



### SEMAINE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

**Gatineau, 31 janvier 2022** - La 32<sup>e</sup> édition de la *Semaine nationale de prévention du suicide* se tiendra du 30 janvier au 5 février. Reprenant le thème *Parler du suicide sauve des vies*, la campagne 2022 sera axée sur la question « Comment parler du suicide en ligne ? ». Le suicide étant déjà très présent dans les médias, les œuvres de fiction et les réseaux sociaux, il est essentiel de développer des réflexes de prévention du suicide dans nos activités en ligne. L'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS) fera le lancement du nouveau guide « Agir sur les médias sociaux pour prévenir le suicide ».

En Outaouais, la *Semaine de prévention du suicide* est l'occasion d'encourager les citoyens et les décideurs à agir pour la prévention du suicide, de normaliser la demande d'aide et de mieux faire connaître les ressources d'aide, dont la plateforme numérique [suicide.ca](https://suicide.ca) et la ligne québécoise de prévention du suicide au **1 866 APPELLE** (277-3553).

Que l'on souhaite exprimer sa détresse, soutenir un proche qui ne va pas bien, sensibiliser son milieu de vie ou sa communauté, il existe des mots pour parler du suicide de manière préventive et sécuritaire. Nous vous invitons à consulter le site [CommentParlerDuSuicide.com](https://CommentParlerDuSuicide.com) et à visionner la vidéo [Dis-le dans tes mots](#) de l'AQPS.

Nous vous invitons à poser un geste concret pour contribuer à la prévention du suicide !

- Suivez l'AQPS sur [Facebook](#) @preventiondusucide, [Instagram](#) @aqps, [Linkedin](#) et partagez les publications de la *Campagne Parler du suicide sauve des vies*. Utilisez les mots-clés #PreventionSuicide et #ParlerDuSuicide ;
- Durant l'année, planifiez une formation pour « **agir en sentinelle pour la prévention du suicide** » dans votre milieu (au travail, école aux adultes, association de quartier, association récréative et sportive, organisme communautaire, etc.). Informez-vous auprès de votre Direction de santé publique en communiquant avec madame Marie Hortas : [marie.hortas@ssss.gouv.qc.ca](mailto:marie.hortas@ssss.gouv.qc.ca) ;

- Participez et propagez la *Vague d'amour de la Vallée-de-la-Gatineau* et joignez-vous à la marche #25minpouurlavie à Maniwaki (*Centre Gino-Odjick*, 31 janvier à 12h15). Suivez toutes les activités sur la page Facebook de [Suicide Détour](#) ;
- Consultez la page Facebook [AutonHomme Pontiac promotion de la vie](#) et suivez les activités dans la communauté ! Notamment la distribution de trousse de sensibilisation sur la santé mentale et la prévention du suicide dans certaines pharmacies locales du Pontiac ;
- Informez-vous sur les ateliers de sensibilisation à la prévention du suicide offert par le [Centre d'aide 24/7](#) dans les milieux de vie. À l'occasion de la *Semaine de prévention du suicide*, ces ateliers seront offerts aux personnes en milieu carcéral ;
- Appelez ou consultez les services d'aide et d'écoute confidentielle, disponibles pour vous et pour vos proches.

Parler du suicide est un point de départ essentiel à la prévention, et permet de renforcer le filet humain.

Pour plus d'informations sur les ressources, vous pouvez consulter [ce lien](#).

**Pour plus de renseignements :**

**Services des relations médias**

Centre intégré de Santé et de Services sociaux de l'Outaouais

07.relations\_medias@ssss.gouv.qc.ca

Téléphone : 819 966-6583