

Communiqué de presse

Pour diffusion immédiate



SEMAINE DE PRÉVENTION DU SUICIDE 2026

Gatineau, le 2 février 2026 - Le Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais est fier de participer à la 36^e édition de la *Semaine de prévention du suicide* au Québec qui se tiendra du 1^{er} au 7 février 2026. Cet événement est coordonné par l'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS) avec la collaboration des tous les acteurs concernés par la problématique du suicide au niveau provincial, régional et local.

Le thème en 2026 « *Tendre la main, soutenir l'espoir* » met de l'avant l'importance du soutien, de la bienveillance et de la solidarité envers les personnes en détresse. Elle nous rappelle que chacun de nous peut jouer un rôle pour prévenir le suicide en tendant la main à ceux qui en ont besoin. Aborder la problématique du suicide avec les proches et dans les milieux qu'on fréquente est une façon de prévenir le suicide. C'est pourquoi, dans le cadre de cette campagne, nous vous invitons à oser en parler.

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

Un comité organisateur de la Semaine est en place, incluant des représentants de la Direction santé publique, du Programme Aire Ouverte du CISSS de l'Outaouais, le Cégep de l'Outaouais, le Centre Inter-Section et le Centre d'aide 24/7. Plusieurs actions seront menées pour souligner cette semaine de sensibilisation.

- **Évènement grand public « Parcours d'un battant » avec Étienne Boulay.** Lors de cette conférence, l'ancien joueur de la LNF partagera son parcours marqué par la passion, les sommets sportifs... et une chute profonde liée aux commotions, à la consommation et aux idées noires. Cet événement

GRATUIT se tiendra **jeudi le 5 février à 19h à L'Agora de la Maison du Citoyen**. Stationnement gratuit par la rue Hôtel-de-Ville (*affiche ci-joint*)

- Activités dans la Vallée-de-la-Gatineau par l'organisme Suicide Détour : Ateliers sur la prévention du suicide et promotion de la vie dans des centres d'éducation des adultes du territoire et Soirée Danse en ligne bénéfice le 7 février.
- Activités de prévention du suicide réalisées par le Centre d'aide 24/7 : Ateliers de sensibilisation à la prévention du suicide à l'intention des étudiantes et étudiants en techniques policières au Cégep de l'Outaouais et à l'intention des détenus de l'Établissement de détention de Hull.
- Activités au Pontiac par l'organisme AutonHomme Pontiac: Deux pauses-midi destinées à la communauté et au réseau des intervenants et aux employés des organismes communautaires; kiosque d'information; rencontre avec des pêcheurs sur glace; soirées thématiques dans la communauté (Gestion du stress; Traumatisme psychologique : signes et stratégies; Quand la crise survient : stratégies pour gérer la détresse humaine tout en respectant nos limites).
- Conférence « Truc et astuces pour survivre dans un monde qui va plus vite que nous » organisée par le Réseau d'éclaireurs avec le psychothérapeute Ali-John Chaudhary à Ste-Cécile Masham, le 5 février.
- Activités dans l'organisme Le Boulev'Art de la Vallée à Papineau : ateliers thématiques, kiosque de sensibilisation et podcast.

Pour de l'informations sur les ressources d'aide et en prévention du suicide dans la communauté, 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