



10 septembre **Journée mondiale**  
de la prévention  
du suicide

**Comment souligner  
l'événement dans  
votre milieu**



**AQPS**  
Association québécoise  
de prévention du suicide

La 18<sup>e</sup> Journée mondiale de la prévention du suicide (JMPS) se tiendra le 10 septembre 2020. Cet événement mondial a pour but de sensibiliser nos communautés à l'ampleur du problème et aux façons de le prévenir. Initiative de l'Association internationale pour la prévention du suicide, en collaboration avec l'Organisation mondiale de la santé, il permet une mobilisation nécessaire pour la cause. N'oublions pas que chaque année, il y a 800 000 suicides dans le monde, dont 1100 au Québec, et que chacun d'eux a de lourdes conséquences sur nos communautés.

## ENSEMBLE POUR PRÉVENIR LE SUICIDE

### COMMENT SOULIGNER L'ÉVÉNEMENT DANS VOTRE MILIEU

#### Allumez une chandelle



Le 10 septembre, les Québécois sont invités à allumer une chandelle afin de démontrer leur appui à la prévention du suicide, leur soutien aux endeuillés par suicide ou en souvenir d'un être cher. Depuis quelques années, cette action prend racine et devient un rituel pour de nombreuses personnes touchées par la cause. Allumer une chandelle, c'est poser un geste symbolique. La lumière de la chandelle contribue à créer un moment propice au recueillement et à l'espoir, ainsi qu'un temps pour se souvenir de nos proches et souligner notre attachement à la vie.

*Note : dans un souci de sécurité, évitez d'allumer une chandelle près d'une fenêtre et de rideaux.*

Le thème international de cette édition est *Travaillons ensemble pour prévenir le suicide*. Le suicide est un enjeu collectif et chacun de nous doit contribuer à sa prévention. Des actions simples et variées sont accessibles aux familles, groupes d'amis, collègues de travail, intervenants, élus, citoyens, etc. Les bénéfices associés au travail de prévention sont nombreux et durables pour les personnes en détresse, pour leurs proches et pour nos milieux de vie.

Au Québec, l'AQPS nous invite à être tous *Ensemble pour prévenir le suicide*, à tendre la main à l'autre et à resserrer notre filet social. Plusieurs gestes simples sont proposés afin de participer à ce grand mouvement de sensibilisation lors de la Journée mondiale.

#### Partagez sur les réseaux sociaux



N'hésitez pas à partager la photo de votre chandelle sur les réseaux sociaux en l'accompagnant des mentions **#UneChandellePourLaCause #PreventionDuSuicide**.

Surveillez l'événement Facebook **J'allume une chandelle pour la prévention du suicide 2020** que l'AQPS créera peu avant le 10 septembre. Cliquez sur Je participe et partagez votre photo dans cet espace. Au cours des dernières années, ce sont des milliers de personnes qui ont partagé leur chandelle.

## Commandez et distribuez du matériel de sensibilisation



Commandez en ligne dès maintenant tout ce dont vous avez besoin pour souligner la Journée mondiale. De nombreux outils sont disponibles, dont les épingles «T'es important-e pour moi» et le dépliant *S'engager en prévention du suicide*, qui présente des moyens de se mettre concrètement en action pour la cause.

[jedonneenligne.org/aqps](http://jedonneenligne.org/aqps)

## Partagez la vidéo de la campagne et les vignettes de sensibilisation



L'AQPS a réalisé une vidéo qui mise sur le mouvement de mobilisation lié à la chandelle et des vignettes Web. Devenez des acteurs de sensibilisation en les partageant dans vos réseaux!

[bit.ly/2028rgJ](http://bit.ly/2028rgJ)  
[bit.ly/3dZ3Mnb](http://bit.ly/3dZ3Mnb)

## Participez à une activité organisée dans votre région



Plusieurs organisations et citoyens proposeront des activités publiques telles que des marches, des rassemblements dans un lieu public, des conférences, des spectacles-bénéfice, des activités médiatiques, etc. D'autres opteront pour des collaborations avec des milieux de travail ou des organismes communautaires de leur région. Consultez le calendrier sur le site de l'AQPS afin de connaître les activités. Vous organisez un événement? Dites-le-nous à [mobilisation@aqps.info](mailto:mobilisation@aqps.info).

[aqps.info/activites](http://aqps.info/activites)

## Signez la Déclaration pour la prévention du suicide



Cette déclaration a été signée par plus de 58 000 Québécois! Contribuez à ce vaste mouvement pour la cause en la signant ou en la faisant connaître.

[aqps.info/sengager](http://aqps.info/sengager)

## Être là pour un proche



Que ce soit en visitant un ami ou un membre de la famille ou encore en téléphonant à un collègue pour prendre de ses nouvelles, nous vous invitons à poser un geste concret qui participera à resserrer le filet humain autour de vous.

Bien que toutes simples, ces actions peuvent avoir un impact significatif chez nos proches, pourquoi s'en priver!

## RESTEZ INFORMÉ

[aqps.info/journeemondiale/](http://aqps.info/journeemondiale/)



[#UneChandellePourLaCause](#) [#PreventionSuicide](#)

[communications@aqps.info](mailto:communications@aqps.info)

## BESOIN D'AIDE POUR VOUS OU UN PROCHE ?

Ligne québécoise de prévention du suicide: **1 866 APPELLE (277-3553)**

Disponible partout au Québec, 24/7

[commentparlerdusuicide.com](http://commentparlerdusuicide.com)



**AQPS**

Association québécoise  
de prévention du suicide