

SAVIEZ-VOUS QUE

du 1^{er} au 7 février 2026, la 36^e Semaine de prévention du suicide nous invite à « Tendre la main, soutenir l'espoir ». Face à la détresse, le silence est souvent l'obstacle principal : brisons les tabous en plaçant la bienveillance au cœur de nos échanges. Que ce soit par une oreille attentive ou le courage de poser les vraies questions, chaque geste peut sauver une vie. Ensemble, osons parler du suicide pour permettre à l'espoir de reprendre racine.



1. Agir comme premier maillon de soutien : une main tendue vers l'autre

- ➔ **Repérer les signes** : Soyez attentifs à un collègue qui s'isole, s'absente ou tient des propos dévalorisants.
- ➔ **Agir (Écouter-Soutenir-Aiguiller)** : Offrez une écoute sans jugement, validez sa souffrance et orientez-le immédiatement vers les ressources d'aide.

2. Utiliser les ressources de soutien

- ➔ Ne portez pas seul vos inquiétudes : par exemple, parlez à des gens de confiance, utilisez le programme de soutien fourni par votre employeur, etc.
- ➔ Nous vous rappelons aussi que vous avez accès à la ligne de soutien psychologique **LÉO** pour un accompagnement structuré en santé mentale. Ce service vous permet de bénéficier d'un **suivi personnalisé** avec des intervenants qualifiés (à noter que le service est complet jusqu'à la fin mars 2026).
 - **Rencontres** : Un cycle de 1 à 6 séances individuelles de 50 minutes.
 - **Accessibilité** : Service bilingue (français/anglais) et entièrement **gratuit**.

TÉLÉPHONE

1 855 768-7536

- ➔ Le site de l'**Association québécoise de prévention du suicide (AQPS)** regroupe différentes informations sur le sujet ainsi qu'un bottin de ressources pour chaque région, un site indispensable à consulter en cas de besoin.

TÉLÉPHONE

1 866 APPELLE

(1 866 277-5353)



SMS

535353



CLAVARDAGE

CLAVARDER

3. Agir ensemble : notre réseau de soutien interne

- ➔ **La règle de la confidentialité partagée** : En cas de risque imminent, la discrétion ne doit pas primer sur la sécurité. Il faut en informer immédiatement votre employeur.
- ➔ **Zéro tabou** : Parler de santé mentale est aussi important que de parler de sécurité physique.

La prévention est une **responsabilité partagée** qui renforce notre sécurité à tous.
Ensemble, veillons les uns sur les autres.

Sources :

<https://aqps.info/>

<https://www.leoquebec.org/ligne-de-soutien-psychologique/>

