

## **Un Québec mobilisé pour prévenir le suicide**

### **35<sup>e</sup> Semaine québécoise de prévention du suicide – 2 au 8 février**

**Québec, le 30 janvier 2025** – À l’occasion de la 35<sup>e</sup> Semaine de prévention du suicide, qui se tiendra du 2 au 8 février, l’Association québécoise de prévention du suicide (AQPS) invite chacun à agir en osant parler du suicide. En mettant en lumière l’expertise québécoise, tant communautaire que publique, cette semaine rappelle que le soutien existe et gagne à être connu non seulement des personnes qui vivent avec des idées suicidaires, mais aussi de leurs proches inquiets et des personnes endeuillées.

« Plus on ose parler du suicide, moins il y a de tabous et plus les gens vont oser demander de l’aide », affirme Hugo Fournier, président-directeur général de l’AQPS. « Nous avons un réseau accessible et innovant, soutenu par des professionnels engagés et spécialisés. Chaque demande d’aide peut permettre de prévenir des décès évitables. Nous espérons que cette semaine rappellera qu’on peut tous agir pour prévenir le suicide. », ajoute M. Fournier.

#### **Des gestes simples pour sauver des vies**

Sous le thème « Mieux vaut prévenir que mourir. Ose parler du suicide », la Semaine de prévention du suicide 2025 rappelle que chacun peut contribuer à la prévention :

- Parlez du suicide : une conversation ouverte peut briser le silence et faire toute la différence.
- Apprenez à reconnaître les signes de détresse et orientez vos proches vers les ressources spécialisées.
- Diffusez les ressources d’aide disponibles 24/7 sur vos réseaux sociaux avec le mot-clic #oseparlerdusucide : 1 866 APPELLE, texto 535353 et suicide.ca.
- Participez à l’un des trois [webinaires de sensibilisation](#).
- Informez-vous des activités prévues [dans votre région](#).
- Visitez [oseparlerdusucide.com](https://oseparlerdusucide.com) pour en savoir plus.

#### **Témoignage de Jonathan Roberge, humoriste et ambassadeur**

« Quand on ne va pas bien, on a l’impression qu’il y a une immense montagne devant nous. Mais juste dire : "Je ne vais pas bien, j’ai besoin d’aide", c’est déjà un premier pas pour aller mieux. Je me souviens exactement du moment où quelqu’un m’a dit avoir vécu la même chose que moi. Je me suis senti tellement compris tout d’un coup! Juste savoir que je n’étais pas seul, que d’autres vivaient la même chose que moi, ça m’a donné la force d’aller chercher de l’aide. Oser en parler, c’est essentiel. Il faut oser aller chercher de l’aide! », ajoute Jonathan Roberge, humoriste et ambassadeur de la Semaine de prévention du suicide pour une 2<sup>e</sup> année consécutive.

**Des services spécialisés et innovants au cœur de la prévention**

Le Québec se distingue par un réseau de soutien unique en prévention du suicide, combinant une couverture régionale grâce aux services communautaires spécialisés et des innovations telles que l'intervention par clavardage. Faire connaître ces ressources peut faire une différence et contribuer à sauver des vies :

- 33 centres de prévention du suicide offrent du soutien aux personnes en détresse et à leurs proches dans toutes les régions.
- La ligne 1 866 APPELLE a traité plus de 64 574 appels en 2024, offrant un accès rapide à des intervenants qualifiés, partout au Québec.
- Suicide.ca, seule plateforme d'intervention numérique spécialisée en prévention du suicide d'une province canadienne a enregistré 494 137 visites en 2023-2024. Durant cette période, ces services ont permis de réaliser 19 428 interventions en ligne, notamment grâce aux outils de clavardage et de texto, adaptés, entre autres, aux besoins des jeunes et des communautés des régions éloignées.
- 40 000 personnes « sentinelles » sont formées pour renforcer la capacité collective du Québec à repérer la personne vulnérable au suicide.
- Enfin, des institutions telles que le Centre de recherche et d'intervention sur le suicide, enjeux éthiques et pratiques de fin de vie (CRISE) et l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) contribuent par leurs recherches à guider les pratiques de prévention et à développer des solutions fondées sur des données probantes.

#### **Derrière les chiffres, des vies humaines**

- Chaque jour, en moyenne, trois Québécois décèdent par suicide.
- 75 % de ces personnes sont des hommes.
- Pour chaque suicide, entre 20 et 30 personnes font une tentative, et environ 200 vivent avec des idées suicidaires.
- Chaque suicide laisse 6 à 10 proches dans le deuil.

Enfin, l'AQPS remercie ses précieux partenaires qui rendent possible l'élaboration de cette campagne : le MSSS, la CSMC, Québecor, le CHSSN et Lundbeck.

— 30 —

#### **Informations**

Camille Lachapelle De Serres  
(418) 576-9667  
Directioncommunications@aqps.info

#### **Ressources d'aide**

Lorsque vous traitez d'un sujet lié au suicide, vous pouvez contribuer à orienter les personnes en détresse vers des ressources spécialisées et adaptées.

#### Ressources d'aide disponibles 24/7

- Téléphone : 1 866 APPELLE (277-3553)
- Texto : 535353
- Clavardage, information et outils : suicide.ca



Visitez [le site Web de l'AQPS](#) pour plus d'informations sur le traitement du suicide dans les médias.