Association québécoise de prévention du suicide

Voici le message proposé pour accompagner le visuel de la déclinaison jeunesse de la Journée mondiale de la prévention du suicide. Nous vous invitons à le partager le 10 septembre, sur vos médias sociaux. Vous pouvez le personnaliser et vous approprier son contenu, selon votre réalité.

Pour un public jeunesse, nous avons choisi de centrer le message sur la demande d'aide. Les jeunes peuvent être présent·es les un·es pour les autres, mais ne devraient pas porter la détresse d'un proche ni avoir l'impression qu'ils doivent savoir comment intervenir. Lorsqu'une situation les inquiète, le geste à valoriser est d'en parler à un adulte de confiance ou de se tourner vers une ressource spécialisée, tant pour eux-mêmes que pour un·e ami·e.

C'est pourquoi le message proposé invite d'abord les jeunes à demander de l'aide et leur rappelle que des personnes formées sont disponibles pour les écouter et les accompagner.

Merci de votre engagement en prévention du suicide et de contribuer à faire une différence.

Publication suggérée :

Parfois, on ne sait pas quoi dire. Parfois, on a juste besoin que quelqu'un nous rappelle qu'on compte.

👉 Alors aujourd'hui, on te le dit : t'es important·e !

Tu mérites d'être écouté·e. Tu n'as pas à traverser les moments difficiles seul·e.

Si ça ne va pas ou si tu t'inquiètes pour quelqu'un, parle-en.
Des personnes formées sont prêtes à t'écouter, sans jugement.

📞 1 866 APPELLE (277-3553) 💬 Texto : 535353 🌐 suicide.ca

Demander de l'aide, c'est un geste de courage. 💛

#JMPS #PréventionDuSuicide #SantéMentale