

10 septembre



# CHANGER LE DISCOURS

Journée mondiale de la prévention du suicide

#JMPS

La **Journée mondiale de la prévention du suicide** (JMPS) a lieu le 10 septembre 2026, sous le thème: **Changer le discours**.

Cette trousse a été conçue afin de vous aider à témoigner votre soutien à la cause dans vos milieux et vos réseaux à l'occasion de cette journée incontournable dans le calendrier de la prévention du suicide.

## Éléments visuels

Vous y trouverez plusieurs déclinaisons pouvant accompagner vos publications de soutien ou vos efforts de sensibilisation dans vos milieux. La trousse comprend :

- des bannières pour vos médias sociaux (Facebook, Instagram, LinkedIn),
- une affichette 8,5 x 11 imprimable,
- des visuels pour les médias sociaux (Facebook et Instagram),
- un canevas vierge pour personnaliser des *stories*.

## Chandelle virtuelle

Partout dans le monde, à 20 h, des chandelles sont allumées en mémoire des personnes décédées par suicide, en soutien à la cause ou comme geste d'engagement personnel.

Pour permettre à un plus grand nombre de participer, l'AQPS invite à allumer une **chandelle virtuelle** et à la partager sur vos réseaux sociaux **au moment qui vous convient durant la journée**, en mentionnant la Journée mondiale de la prévention du suicide et en utilisant le mot-clic **#JMPS**.



# CHANGER LE DISCOURS

Journée mondiale de la prévention du suicide

#JMPS

## Messages pour vos réseaux sociaux

Voici quelques exemples de publications clé en main, adaptables selon vos communautés, afin de nourrir vos médias sociaux pour la JMPS.

Messages suggérés	Visuels suggérés (disponibles dans la trousse)
<p><b>Exemple 1</b> <u>J'allume une chandelle en mémoire d'un proche</u></p> <p>En cette Journée mondiale de la prévention du suicide, je brise le silence et je fais briller cette chandelle à la mémoire d'un proche. Par ce geste, je fais connaître mon soutien à la cause à mon réseau, parce que chaque décès par suicide est un décès évitable. Et vous, qu'est-ce qui vous motive à partager cette chandelle aujourd'hui? #JMPS</p> <p>Téléphone : 1 866 APPELLE (1 866 277-3553)            Texto : 53 53 53            Clavardage, information et outils : <a href="http://www.suicide.ca">www.suicide.ca</a></p>	<p><i>Chandelle-fbook- (1200px)_JMPS25.jpg</i></p> <p><i>Chandelle-Insta- (1080x1350px)_JMPS25.jpg</i></p>
<p><b>Exemple 2</b> <u>J'allume une chandelle en soutien à la cause</u></p> <p>En cette Journée mondiale de la prévention du suicide, je brise le silence et j'allume cette chandelle pour soutenir la cause. Par ce geste, je contribue à faire connaître l'importance de la prévention du suicide, car chaque décès par suicide est un décès évitable. Et vous, qu'est-ce qui vous pousse à partager cette chandelle aujourd'hui? #JMPS</p> <p>Téléphone : 1 866 APPELLE (1 866 277-3553)            Texto : 53 53 53            Clavardage, information et outils : <a href="http://www.suicide.ca">www.suicide.ca</a></p>	<p><i>Chandelle virtuelle JMPS25.mp4</i></p>



# CHANGER LE DISCOURS

Journée mondiale de la prévention du suicide

#JMPS

### Exemple 3

#### Changer le discours

En cette Journée mondiale de la prévention du suicide, alors que l'on parle de la cause partout dans le monde, trop de mythes sur le suicide circulent encore. Je saisis cette occasion pour rétablir les faits et contribuer à changer le discours.

Serez-vous en mesure de séparer les mythes de la réalité? Testez vos connaissances, développez votre compréhension et favorisez la prévention! (<https://aaps.info/mythes-realites-sur-le-suicide/>) **#JMPS**

Téléphone : 1 866 APPELLE (1 866 277-3553)

Texto : 53 53 53

Clavardage, information et outils : [www.suicide.ca](http://www.suicide.ca)

*Changer-fbook-  
(1200px)\_JMPS25.jpg*

*Changer-Insta-  
(1080x1350px)\_JMPS25.jpg*

### Exemple 4

#### Ressources d'aide

En cette Journée mondiale de la prévention du suicide, saisissons l'occasion de faire connaître les ressources d'aide. Si vous vous inquiétez pour vous-même ou pour un proche, des ressources spécialisées sont disponibles gratuitement partout au Québec, 24/7. N'hésitez jamais à demander de l'aide! **#JMPS**

*Ressources-fbook-  
(1200px)\_JMPS25.jpg*

*Ressources-Insta-  
(1080x1350px)\_JMPS25.jpg*