

*Journée mondiale de la prévention du suicide*

## Cultivons notre bonheur et créons l'espoir par l'action

**Trois-Rivières, le 9 septembre 2021** – Ce vendredi 10 septembre se tiendra la 19<sup>e</sup> Journée mondiale de la prévention du suicide. En Mauricie, le *Centre de prévention du suicide (CPS) Accalmie* met de l'avant une fois de plus sa campagne « Cultivons notre bonheur » et invite toute la population à agir quotidiennement pour son bien-être en accordant une place importante aux petites actions qui rendent heureux!

*« En cette Journée mondiale de la prévention du suicide, il est primordial de se rappeler de prendre soin de soi et de cultiver son bonheur. La campagne est axée sur les facteurs de protection, afin de maximiser la connaissance de soi ainsi que les repères positifs à adopter pour le développement personnel, une action à la fois de manière à cultiver son bonheur et générer l'espoir. Au Centre de prévention du suicide Accalmie, nous croyons qu'avec une campagne de sensibilisation positive, la population sortira grandie et sera mieux outillée pour prendre soin de sa santé mentale »,* mentionne d'emblée le directeur général de la *Fondation et du Centre de prévention du suicide Accalmie*, Patrice Larin.

Le *CPS Accalmie*, en 2020-2021, a effectué un total de 11 442 interventions téléphoniques, soit une augmentation de 20% par rapport à l'an dernier. Le soutien aux proches, le soutien au deuil ainsi que le service d'hébergement se sont maintenus malgré le contexte de pandémie.

La campagne de sensibilisation « Cultivons notre bonheur » se poursuivra toute l'année, tout comme les efforts constants déployés pour sensibiliser la communauté à la problématique du suicide. Différentes campagnes sur les réseaux sociaux seront mises en branle dans le but de faire rayonner la campagne et de promouvoir le bonheur au quotidien. Dans le but de rejoindre davantage les jeunes, les réseaux sociaux comme *TikTok*, *Facebook* et *Instagram* seront également dans la mire du *CPS Accalmie*.

Au courant de la prochaine année, l'objectif est également de poursuivre le développement de liens avec des partenaires sentinelles dans les écoles, les organismes et les milieux de travail. En 2020-2021, le *CPS Accalmie* a formé 167 nouvelles sentinelles. Ces dernières ont suivi une formation gratuite d'une durée de sept heures qui permet aux participants d'être outillés pour repérer les signes de détresse dans leur entourage et vérifier la présence d'idées suicidaires pour accompagner les personnes vulnérables vers les ressources d'aide appropriées.

*« La Journée mondiale de la prévention du suicide marque le début de notre nouvelle année de sensibilisation auprès de la communauté. Une fois de plus, nous invitons les gens à prendre conscience qu'il faut prendre action sur soi pour cultiver son bonheur, se recentrer, se positionner face à soi et être responsable de son propre bonheur. Les actions n'ont pas besoin d'être grandes. Les petits détails et les petites actions font une grande différence dans la vie des gens! »,* conclut Mylène Davignon, coordonnatrice philanthropique de la *Fondation et du Centre de prévention du suicide Accalmie*.

Du côté de l'Association québécoise de prévention du suicide, le 10 septembre, les Québécois sont appelés à prendre action de différentes façons afin de générer l'espoir. Le thème national de cette édition est « Créer l'espoir par l'action ». La population est entre autres invitée à allumer une chandelle et à participer à l'événement Facebook *J'allume une chandelle pour la prévention du suicide 2021*, à partager une photo de leur chandelle sur l'événement en l'accompagnant des mots-clés #UneChandellePourLaCause #PreventionSuicide et à utiliser le filtre pour modifier sa photo de profil. Ainsi, la cause rayonnera sur les réseaux sociaux!

### **À PROPOS DE LA FONDATION PRÉVENTION DU SUICIDE ACCALMIE**

([www.preventiondusuicide.com](http://www.preventiondusuicide.com))

La *Fondation* a pour mission de soutenir financièrement le *Centre de prévention du suicide Accalmie* afin qu'il continue à offrir des services d'aide professionnels et spécialisés à la population, le tout dans le but de prévenir le suicide et d'en réduire les impacts. La *Fondation* se donne aussi comme mandat de sensibiliser la communauté à la problématique du suicide. De plus, elle poursuit ses travaux et son développement de manière à maintenir la confiance du public envers l'organisme. Elle assure la gestion des sommes qui lui sont confiées avec rigueur et transparence.



Comme il y a beaucoup de mouvement de personnel dans les médias, nous avons pensé vous faire parvenir le lien pour traiter du suicide dans les médias : <https://commentparlerdusuicide.com/medias-et-createurs/>

**Source :**  
Mylène Davignon  
Coordonnatrice philanthropique  
Fondation & Centre de prévention du suicide Accalmie

**Information et gestion des entrevues :**  
Steve Renaud  
BEAUDOIN relations publiques  
Bur : 819 840-2829, poste 302  
Cell : 819 698-3837  
[steve@beaudoinrp.com](mailto:steve@beaudoinrp.com)