

## Merci de votre engagement pour la Semaine de prévention du suicide

(English version page 5)


Du 1<sup>er</sup> au 7 février 2026, la 36<sup>e</sup> Semaine de prévention du suicide sera soulignée sous le thème « **Tendre la main, soutenir l'espoir** ». Cette trousse a été conçue afin de vous aider à témoigner votre soutien à la cause dans vos milieux et vos réseaux. N'hésitez pas à modifier les contenus suggérés en fonction de votre réalité.

### Éléments visuels

Vous trouverez plusieurs déclinaisons pouvant accompagner vos publications ou vos efforts de sensibilisation dans vos milieux. N'oubliez pas d'accompagner vos publications du mot-clic **#OseParlerDuSuicide**.

La trousse comprend :

- Des bannières pour vos médias sociaux
- Des publications en soutien à la semaine
- Des publications pour partager les ressources d'aide
- Un canevas pour des stories
- Des messages que vous pouvez vous approprier (dans ce document)

Messages pour vos médias sociaux	Visuels proposés
<p><b><u>Protéger l'espoir</u></b></p> <p>En cette Semaine de prévention du suicide, soulignons l'importance d'offrir refuge et bienveillance à celles et ceux qui vivent un moment difficile. Parfois, offrir une écoute, un accompagnement ou une orientation vers les bonnes ressources peut aider une personne à traverser une tempête.</p> <p>Notre engagement collectif contribue à créer un climat où l'on peut oser parler du suicide sans jugement. Ensemble, soutenons l'espoir pour faire une réelle différence.</p> <p>#OseParlerDuSuicide</p> <p>☎ 1 866 APPELLE</p> <p>✉ 53 53 53 (texto)</p> <p>💻 Clavardage, outils et information : <a href="http://suicide.ca">suicide.ca</a></p>	

### **Rallumer l'espoir**

Pendant la Semaine de prévention du suicide, rappelons-nous que l'espoir peut revenir même lorsqu'il semble s'être éteint. Parfois, un geste d'écoute, une présence, un soutien offert au bon moment peut ramener un peu de lumière dans la vie d'une personne.

Dans nos milieux comme dans nos communautés, chaque main tendue compte. En partageant ce message, vous contribuez à créer un environnement où l'on peut parler du suicide sans crainte, et où demander de l'aide devient plus facile.

Merci de participer à rallumer l'espoir autour de vous.

☎ 1 866 APPELLE

✉ 53 53 53 (texto)

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

#OseParlerDuSuicide



### **Ressources d'aide**

C'est la Semaine de prévention du suicide ! Ensemble, faisons une différence dans nos milieux en tendant la main pour offrir de l'aide, ou pour aller en chercher.

Partager les ressources d'aide spécialisée en prévention du suicide et encourager leur utilisation, c'est contribuer à sauver des vies.

Visitez [OseParlerDuSuicide.com](https://OseParlerDuSuicide.com) pour mieux comprendre le suicide, pour découvrir des témoignages et pour vous mettre en action.

#OseParlerDuSuicide



## **Thank you for your contribution to this year's National Suicide Prevention Week**


February 1st to February 7th 2026 marks the 36th edition of National Suicide Prevention Week, highlighting the theme: “Lend a Hand, Foster Hope.” This kit was designed to help you show your support for the cause throughout your community and social network. Feel free to tailor its contents to suit your needs.

### Visuals

Several variations of this year's theme can be used to complement posts or efforts to raise awareness in your community. Don't forget to include the hashtag #DareToTalkAboutSuicide in your posts.

The kit includes:

- Social media banners
- Sample posts about National Suicide Prevention Week
- Sample posts about specialized suicide prevention resources
- A template for a Stories post
- Messages you can customize (below)

Customizable messages	Suggestions of visuals to use
<p><b><u>Hope Shelters</u></b></p> <p>National Suicide Prevention Week can serve as a reminder of how important it is to be kind to and help protect those in need. Sometimes, offering a listening ear, providing support, or guiding someone toward the right resources can help them weather a storm.</p> <p>Our collective contribution helps create communities where people dare to talk about suicide without fear of judgment. Together, let's foster hope and make a real difference.</p> <p>#DareToTalkAboutSuicide</p> <p>☎ 1 866 277 3553</p> <p>✉ 53 53 53 (text message)</p> <p>💻 Chat, tools and information: <a href="http://suicide.ca">suicide.ca</a></p>	

### **Hope Illuminates**

National Suicide Prevention Week reminds us that hope is close at hand, even in the darkest of times. Listening, being there for someone, or offering support at the right time can help brighten up someone's life.

Whether at work or in our communities, every action counts. By sharing this message, you can help build a world where people can talk about suicide without fear, and where hope is within arm's reach.

Thank you for helping rekindle hope in your community.

#DareToTalkAboutSuicide

☎ 1 866 277 3553

✉ 53 53 53 (text message)

💻 Chat, tools and information: [suicide.ca](https://suicide.ca)



## Help

In honour of National Suicide Prevention Week, let's make a difference in our communities by reaching out – whether to lend a helping hand or ask for help yourself.

Sharing resources specialized in suicide prevention and encouraging others to use them is a hands-on way to help save lives.

Visit [DareToTalkAboutSuicide.com](https://DareToTalkAboutSuicide.com) to better understand suicide, hear personal stories, and take action.

#DareToTalkAboutSuicide

