



SEMAINE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

Du 1er au 7 février 2026

Nous vous invitons à prendre quelques instants pour visionner ce témoignage de Jasmin Hains sur l'importance de demander de l'aide. Chacun devrait se sentir à l'aise de contacter le Centre de prévention du suicide, que ce soit pour soi ou pour soutenir une personne de son entourage.

Pour en apprendre davantage et connaître les bonnes pratiques en prévention du suicide, des ressources sont également proposées par l'Association québécoise de prévention du suicide.

S'informer, c'est un geste simple qui contribue à créer des milieux bienveillants et sécurisants pour tous!



SEMAINE NATIONALE DE SENSIBILISATION AUX TROUBLES ALIMENTAIRES

Du 1er au 7 février 2026

Le Réseau d'éclaireurs vous invite à découvrir les différentes activités proposées dans le cadre de la Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaire, telles que :

- Conférences
- Activité de sensibilisation
- Balados

Pour connaître la programmation complète et participer aux activités offertes partout au Québec, consultez le site officiel de la semaine.

S'informer est un premier pas essentiel pour soutenir le mieux-être et contribuer à des milieux plus inclusifs et respectueux.

LES ORGANISMES SANS BUT LUCRATIF DU MOIS

La Maison l'Éclaircie œuvre à la sensibilisation, à l'éducation et à l'intervention auprès des personnes vivant avec des troubles alimentaires, notamment l'anorexie et la boulimie. Elle accompagne également leurs proches.

Par son approche humaine et bienveillante, l'organisme contribue à mieux comprendre ces réalités, briser l'isolement et soutenir le cheminement vers un mieux-être.

Le Centre de crise de Québec offre des services d'intervention psychosociale aux personnes vivant une situation de crise, ainsi qu'à leurs proches.

Disponible 24/7, le Centre de crise de Québec propose une écoute, un accompagnement et des interventions visant à apaiser la détresse, prévenir l'aggravation des situations et soutenir les personnes qui traversent un moment difficile, le tout avec une approche humaine, respectueuse et sécurisante.

Le Centre de prévention du suicide de Québec soutient les personnes ayant des idées suicidaires, leurs proches, ainsi que les personnes endeuillées par suicide.

L'organisme offre des services allant de l'écoute téléphonique 24/7 à un suivi individuel, selon les besoins. En cas de doute, n'hésitez pas à les contacter : une personne est toujours là pour écouter et accompagner. 1-866-APPELLE