

Parler, ça fait  
du bien.

19 novembre 2021  
Journée québécoise  
pour la santé et  
le bien-être  
des hommes.



## Parler, ça fait du bien. À l'écoute des hommes...

La 8<sup>e</sup> édition de la Journée québécoise en santé et bien-être des hommes – JQSBEH

Le Centre de prévention du suicide de Québec (CPSQ) veut promouvoir cette 8<sup>e</sup> édition en valorisant la demande d'aide au masculin.

Québec, le 19 novembre 2021 - Un Québécois sur huit souffrirait de détresse psychologique élevée, soit près du double d'avant la pandémie. Pour souligner cette journée, le CPSQ invite les hommes de la région la Capitale Nationale à ne pas attendre avant de demander de l'aide.

En lançant le nouveau site [alecoutedeshommes.com](http://alecoutedeshommes.com), le Regroupement provincial en santé et bien-être des hommes (RPSBEH) améliore l'accès aux ressources disponibles. Le CPSQ est fier d'être l'un des partenaires de cette initiative de souligner sa directrice générale madame Lynda Poirier.

La page Facebook [www.facebook.com/cpsdequebec](http://www.facebook.com/cpsdequebec) lancera cette campagne en publiant des vidéos de **Phil Roy le 11 novembre** et de **David Goudreault le 16 novembre**. Ces deux personnalités partageront leur expérience de demande d'aide.

« Être fort, c'est arrêter de forcer en vain avant de se blesser pour rien, être autonome, c'est être capable de demander de l'aide au besoin » souligne David Goudreault dans une courte vidéo où il encourage les hommes et les jeunes garçons à demander de l'aide et à cogner aux portes des ressources.

Les études démontrent clairement que les hommes vivant de la détresse psychologique tardent à demander de l'aide et connaissent peu les ressources disponibles. Il est donc important d'encourager les hommes à demander de l'aide avant qu'ils soient au bout du rouleau.

Messieurs, le Centre de prévention du suicide de Québec (CPSQ) est là pour vous !

Le CPSQ invite les hommes à utiliser l'outil d'autoévaluation [Allume.org](http://Allume.org) afin de connaître l'état de leur santé psychologique. Si vous avez besoin d'aide, n'hésitez pas. Un appel fait la différence.

Nous offrons un service gratuit 24h/24 et ce, 365 jours par année. Vous n'avez qu'à signaler le 1-866-Appelle (277-3553) ou vous pouvez nous rejoindre en ligne à cette adresse [suicide.ca](http://suicide.ca)

-30-

Pour obtenir plus de renseignements ou pour une demande d'entrevue :

Lynda Poirier  
Directrice générale  
Centre de prévention du suicide de Québec  
418-956-1997