



Les Accros au plein air en collaboration avec  
Jévi Centre de prévention du suicide – Estrie et  
La Fondation du Centre de prévention du suicide de Québec

Présente le défi

*Un pas à la fois pour la prévention du suicide*  
ÉDITION ÉTÉ 2022

SHERBROOKE, LE 20 MAI 2022 – **M. Gopal Ducharme utilisera cette fois-ci un kayak pour réaliser une édition d'été du défi *Un pas à la fois pour la prévention du suicide* !** Encore pour une durée de 15 jours, son parcours de 185 kilomètres se réalisera sur la rivière Chaudière. Son départ de Lac-Mégantic est prévu le 4 juin et son arrivée à la ville de Québec, le 18 juin.

**Son objectif : Séparer 20 000 \$ entre Jévi Centre de prévention du suicide – Estrie et la Fondation du Centre de prévention du suicide de Québec.**

C'est toujours sur sa page Facebook **Les Accros au plein air** qu'il sera possible de contribuer par un don au défi. C'est aussi sur cette page que vous pourrez suivre sa courageuse aventure et avoir des nouvelles du kayakiste.

« **N'abandonne jamais, peu importe la situation. Si tu vis de la détresse, tu peux avoir de l'aide. Ça va être dur, ça va te demander tout ce que tu as, mais tu mérites cette aide pour t'en sortir.** » C'est motivé par cette conviction que Gopal se lance une fois de plus dans un périple exigeant. Il désire plus que tout lancer un message de persévérance, d'espoir et de motivation à la population. « Le suicide peut toucher n'importe qui et il affecte trop de vies tous les jours. Ensemble, on peut faire une différence ! »

Les responsables des deux centres de prévention du suicide ajoutent que c'est un total de 32 000 \$ qui ont été amassés par M. Ducharme pour la prévention du suicide au Québec lors des deux dernières éditions d'hiver ! Mais pour eux, les initiatives sportives de cet adepte de plein air représentent beaucoup plus que des collectes de fonds. « Par sa voix et ses témoignages, il a ouvert la discussion sur la souffrance et la demande d'aide. Sa transparence et sa sincérité ont contribué à briser des tabous. Nous le remercions de vivre cette aventure au profit de la prévention du suicide et lui souhaitons bonne chance, encore une fois ! »

**UN EVENEMENT A LAC-MEGANTIC POUR SOULIGNER SON DEPART**

M. Ducharme invite la population à se joindre à lui à Lac-Mégantic pour célébrer le début de son expédition, le 4 juin, de 11h30 à 13h30, heure à laquelle il débutera son périple. L'artiste Pépé et sa guitare sera présent pour l'évènement familial qui se déroulera sur la rue Papineau près du parc Espace Jeunesse.

**UN EVENEMENT A QUEBEC POUR SOULIGNER SON ARRIVEE**

M. Ducharme invite la population à se joindre à lui à Québec (Plage Jacques Cartier) pour célébrer son arrivée et la fin de son expédition, le 18 juin, de 8h30 à 10h00, heure à laquelle terminera son périple.

**À PROPOS D'ACCROS AU PLEIN AIR**

M. Gopal Ducharme a lancé en 2018 *Les Accros au plein air*, une page Facebook née du désir de promouvoir les activités de plein air au profit de la santé physique et plus particulièrement d'une saine santé mentale. Les administrateurs de la page ont spécialement à cœur la prévention du suicide, le tourisme au Québec et l'effort physique.

**À PROPOS DES CENTRES DE PREVENTION DU SUICIDE**

Les centres de prévention du suicide sont des organismes communautaires qui ont pour mission de prévenir le suicide et ses impacts en assurant l'accès à des services de première ligne de qualité. Ils visent aussi la sensibilisation et le développement des compétences des individus et des organisations.