



Association
Prévention
Suicide en
Occitanie.

Mail : apso.asso@gmail.com
Site internet national : www.infosuicide.org
 www.facebook.com/preventionsuicide.mp/
 m.me/preventionsuicide.mp



Association
Prévention
Suicide en
Occitanie.

Toulouse
Jeudi 5 Février 2026 de 9h à 16h30
Hôtel de Région Occitanie
22 Boulevard du Maréchal Juin

ENTRÉE
GRATUITE

30^e JOURNÉE NATIONALE DE PRÉVENTION DU SUICIDE EN RÉGION OCCITANIE

EN PRÉSENTIEL ET EN WEBINAIRE SUR INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVEC LE QR CODE CI-JOINT.

PRÉVENTION

PARTAGÉE

Création Graphique : Renaud Rey (Atterrien)

• Être là (ASP)

Accompagnement en soins palliatifs et au deuil
24 rue du Général Ferrié 31500 Toulouse
06 80 20 25 02 - www.asp-toulouse.fr

• ARPADE

Association de prévention et d'aide face
aux dépendances et aux exclusions

SAS - 3 bis rue Berthelot - Toulouse
05 61 61 80 80 - sas@arpade.org

Point Écoute Prévention

39 bis rue de Cugnaux - Toulouse
05 61 42 91 91 - sas.pe@arpade.org

• La Porte Ouverte

Écoute face à face

34 rue des Couteliers - Toulouse
05 61 14 22 78 - laporteouvertetoulouse@laposte.net

• S.O.S Amitié Toulouse Occitanie

Écoute anonyme par téléphone et Internet 24 h/24
BP 31327 31013 Toulouse Cedex 6
05 61 80 80 80 - sosamitie31@orange.fr

• FRAMAFAD Occitanie

Fédération Régionale des Associations de Maisons
d'Accueil des Familles et Amis de personnes Détenues
Mairie de Seysses - place de la Libération - Seysses
06 84 15 78 11 - arnoux.helene@bbox.fr

• Astrée

Écoute / accompagnement face à face ou téléphone,
hebdomadaire et dans la durée
06 95 78 43 00 - toulouse@astree.asso.fr

• UNAFAM Occitanie

Union Nationale de Familles et Amis
de Personnes Malades et/ou Handicapées Psychiques
356 rue Ferdinand de Lesseps Montpellier
06 99 45 71 68 - occitanie@unafam.org

• ALMA 31

Fédération 3977 contre la maltraitance des personnes
âgées et handicapées
Permanences le mercredi matin de 9h à 12h
3977 : 7 jours/7 de 9h à 18h

• Anxiété Entraide 31

06 88 92 59 69 - contact@anxiete-entraide31.org
www.anxiete-entraide31.org

• Jonathan Pierres Vivantes Toulouse

Parents, frères et sœurs endeuillés
07 67 73 69 34

• Anorexie Boulimie Occitanie Pyrénées Méditerranée

Aide et soutien aux malades, familles et proches. Tous les jours
CMS, 2 rue Malbec 31000 Toulouse
06 44 23 32 14 - abopm31@gmail.com
www.aboccitanie.fr

• Dites-Je Suis Là

Agir face à un proche en crise suicidaire
www.ditesjesuisla.fr

• MOTS

Prendre soin des soignants
06 08 28 25 89
www.association.mots.org

• Nightline Toulouse

Écoute nocturne par et pour les étudiants
05 82 95 10 11 - Tous les jours 21h-2h30.
www.nightline-toulouse.fr

• Bon Pied Bon Oeil

GEM. Réinsertion sociale après hospitalisation en psychiatrie
Valeurs : rétablissement et participation
7 rue Louis Plana 31500 Toulouse
Accueil : lundi 13h30-15h

• Solidarité Réhabilitation Occitanie

Accueil de personnes en souffrance psychique,
aidants, proches et professionnels de santé
Formations PSSM. Psychoéducation PROFAMILLE
06 77 53 05 28 - solidarite-rehabilitation-occitanie.org

• Au coeur de notre sensibilité

Sensibilisation harcèlement scolaire et prévention du suicide
Aide des jeunes en souffrance émotionnelle (11350)
06 76 93 92 51 - contact@aucoeurdenotresensibilite.fr
www.aucoeurdenotresensibilite.fr

• PRISME

Pour un Réseau d'Informations en Santé Mentale
Association de proches, usagers et professionnels.
Organisation de conférences publiques et colloques. Toulouse
contact@prisme-reseau.fr, www.prisme-reseau.fr

Avec le soutien :
Agence régionale
de Santé
Conseil régional Occitanie
Mairie de Toulouse


RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité


ars
Agence Régionale de Santé
Occitanie


La Région
Occitanie
Pyrénées - Méditerranée

MAIRIE DE  TOULOUSE
www.toulouse.fr

En différé sur la page Facebook de APSOc :  www.facebook.com/preventionsuicide.mp



Association
Prévention
Suicide en
Occitanie.

ENTRÉE
GRATUITE

30^e JOURNÉE NATIONALE DE PRÉVENTION DU SUICIDE OCCITANIE

SUR INSCRIPTION OBLIGATOIRE

EN PRÉSENTIEL
AVEC LE QR CODE CI-JOINT >



<https://www.helloasso.com/associations/apsoc/evenements/30-journee-nationale-de-prevention-du-suicide-en-region-occitanie-presentiel>

En différé sur la page Facebook de APSOc: www.facebook.com/preventionsuicide.mp

EN WEBINAIRE
AVEC LE QR CODE CI-JOINT >



<https://www.helloasso.com/associations/apsoc/evenements/30-journee-nationale-de-prevention-du-suicide-en-region-occitanie-visio>

APSOc est fondée sur un collectif d'associations, diverses dans leur objet et leurs pratiques, mais ayant toutes une forte préoccupation pour la prévention du suicide et le désir de construire des actions collectivement.

Chacun de nous peut être un acteur de la prévention du suicide et jouer un rôle en étant, de sa place, un maillon indispensable d'une chaîne de prévention. Celle-ci part du développement de compétences psychosociales par la formation jusqu'à la postvention et le soutien des personnes endeuillées, en passant par l'écoute, l'aide, le soin, l'attention portée aux personnes en situation de vulnérabilité.

Si toutes ces actions sont utiles, leur cumul ou leur développement en parallèle n'est pas suffisant. En effet, ce sont le décroisement et la coopération, l'interconnaissance des acteurs, les formations partagées, les analyses communes des situations et les relais institués entre ces acteurs, qui donnent de la force et de l'efficacité à la prévention du suicide. Celle-ci est donc nécessairement plurielle et collaborative.

Nous nous engageons à contribuer à un mieux vivre pour chacune et chacun, jusqu'au bout des possibles, en tenant compte de la singularité de son histoire et de sa situation.

C'est une démarche complexe qui englobe les dimensions sociale, psychologique, médicale, philosophique, juridique...

La Journée Régionale de Prévention du Suicide en Occitanie 2026

traite de 2 sujets prégnants de santé publique et d'actualité.

• **À partir des conclusions d'une étude nationale et d'une étude régionale sur la santé mentale des jeunes**, présentation de différents dispositifs de prévention associant organismes et associations dans plusieurs départements.

• **Burn out, épuisement professionnel, souffrance au travail** : comment promouvoir et préserver la santé mentale au travail ?

Le suicide n'est pas une fatalité.

Des stands d'information installés dans le hall d'entrée permettent de rencontrer les associations organisatrices et les organismes intervenants, afin de s'informer sur leurs actions concrètes.

Mieux informés, mieux formés, mieux entourés, mieux reliés les uns aux autres, vous serez tous, nous serons tous plus utiles et efficaces !

8h30

ACCUEIL | STANDS D'INFORMATION | CONNEXION

9h00

OUVERTURE

- Discours officiels
- Présentation JNPS et APSOc
- « **DANS LA CRISE SUICIDAIRE, OÙ SE SITUENT LES URGENCES ?** »
- Prof. V. BOUNES, Vice-Président Conseil Régional, Directeur SAMU 31

10h00

TABLE RONDE : « PRÉSERVER LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES »

- **Conclusions de l'étude nationale Mutualité Française/Institut Montaigne/ Institut Terram**
- A. LUSINCHI, sociologue ARML Occitanie : rapport d'étude "Santé mentale des jeunes et accompagnement vers l'emploi".
- M. HENRY, Directeur Mission Locale Lozère : actions spécifiques.
- A. SANCHEZ et C. BRANDELY Nightline 31 : formation Sentinelle étudiante.
- L. FLORENCIO, coordinatrice MDA (82) et C. CORDON, PAEJ (82) : "MDA-PAEJ " une articulation de 1ère ligne".
- Dr A. ARNAUD, Médecin Conseillère Technique Rectorat "Plan santé mentale pour élèves et personnels Académie de Toulouse".

Modérateur : F. GABANOU (ARPADE, APSOc) et E. SALLES (Nightline, APSOc)

12h00

ÉCHANGES AVEC LE PUBLIC

12h30

DÉJEUNER LIBRE

13h30

ACCUEIL | STANDS D'INFORMATION | CONNEXION

14h00

TABLE RONDE : « PROMOUVOIR LA SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL »

- C. KIRNIDIS, Psychologue du travail, Présidente ALMA 31 : "Le burn out, de quoi parle-t-on ?".
- Dr J.L. BENEZECH, médecin généraliste "Prévention de la santé mentale des soignants en EHPAD"
- Dr C. GERNIGON, médecin coordonnateur-responsable Unité Santé au travail, CHU Toulouse "Prise en charge pluriprofessionnelle et coordonnée de l'épuisement professionnel".

Modérateur : Dr J.J. ORMIERES (MOTS, APSOc)

15h30

ÉCHANGES AVEC LE PUBLIC

16h00

SYNTHÈSE DE LA JOURNÉE

- Geneviève ROCQUES-DARROY, Présidente APSOc