



Association  
Prévention  
Suicide en  
Occitanie.

**• 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](http://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](mailto:sas@arpade.org)

**Point Écoute Prévention**

39 bis rue de Cugnaux - Toulouse  
05 61 42 91 91 - [sas.pe@arpade.org](mailto:sas.pe@arpade.org)

**• La Porte Ouverte**

Écoute face à face  
34 rue des Couteliers - Toulouse  
05 61 14 22 78 - [laporteouvertetoulouse@laposte.net](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:contact@anxiete-entraide31.org)  
[www.anxiete-entraide31.org](http://www.anxiete-entraide31.org)

Mail : [apsoc.asso@gmail.com](mailto:apsoc.asso@gmail.com)

Site internet national : [www.infosuicide.org](http://www.infosuicide.org)



[www.facebook.com/preventionsuicide.mp/](http://www.facebook.com/preventionsuicide.mp/)



**• 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](mailto:abopm31@gmail.com)

[www.aboccitanie.fr](http://www.aboccitanie.fr)

**• Dites-Je Suis Là**

Agir face à un proche en crise suicidaire

[www.ditesjesuila.fr](http://www.ditesjesuila.fr)

**• MOTS**

Prendre soin des soignants

06 08 28 25 89

[www.association.mots.org](http://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](http://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](http://solidarite-rehabilitation-occitanie.org)

**• Au cœur 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](mailto:contact@aucoeurdenotresensibilite.fr)

[www.aucoeurdenotresensibilite.fr](http://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](mailto:contact@prisme-reseau.fr), [www.prisme-reseau.fr](http://www.prisme-reseau.fr)



Association  
Prévention  
Suicide en  
Occitanie.

ENTRÉE  
GRATUITE

Toulouse

Jeudi 5 Février 2026 de 9h à 16h30

Hôtel de Région Occitanie

22 Boulevard du Maréchal Juin

# 30<sup>e</sup> JOURNÉE NATIONALE DE PRÉVENTION DU SUICIDE EN RÉGION OCCITANIE

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



Avec le soutien :

Agence régionale  
de Santé  
Occitanie  
Conseil régional Occitanie  
Mairie de Toulouse



MAIRIE DE TOULOUSE  
[www.toulouse.fr](http://www.toulouse.fr)

En différé sur la page Facebook de APSoc : [www.facebook.com/preventionsuicide.mp](http://www.facebook.com/preventionsuicide.mp)

# 30<sup>e</sup> 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](https://www.facebook.com/preventionsuicide.mp)

**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 décloisonnement 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.

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>

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 SANTE 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 SANTE 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