

# PARTICIPEZ AU MONTAGE VIDÉO POUR LA JOURNÉE INTERNATIONALE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

## « C'EST LE MOMENT »

- Filmez vous en mode **Portrait Selfie** seul.e ou en **petit groupe**
- Dans un **lieu calme et neutre**
- Parlez doucement en utilisant un **ton positif**
- Laissez une pause de **3 secondes avant et après** votre phrase
- Passez le message suivant :



*« Pour septembre jaune, c'est le moment... »*

**ou**

*« Pour la Journée Internationale de Prévention du suicide, c'est le moment... »*

puis complétez par une des phrases suivantes :

- *d'en parler*
- *d'écouter*
- *de s'engager*
- *de diffuser*
- *de relayer*
- *de partager*
- *de parler*
- *de prendre soin de toi/d'eux/d'elle/  
de lui/de nous*
- *d'oser en parler*
- *de briser le tabou*
- *de poser des questions*
- *de s'exprimer*
- *d'informer*
- *de participer*
- *d'aider*
- *d'être attentif*
- *d'être à l'écoute*
- *d'appeler*
- *de s'unir*
- *de sensibiliser*
- *d'accompagner*
- *de se faire accompagner*
- *de soutenir*
- *de trouver les bons mots*
- *d'être présent*

ou toute autre phrase que vous pensez pertinente.

**PUIS ENVOYEZ VOTRE VIDÉO À : [communication@3114.fr](mailto:communication@3114.fr)**

[www.3114.fr](http://www.3114.fr)

