

# Les autres

Kalonji et STOP SUICIDE



© copyleft STOP SUICIDE 2015

Sous licence Creative Commons CC-BY-NC-ND (pas d'utilisation commerciale ni de modification)

**[www.bd-les-autres.ch](http://www.bd-les-autres.ch)**

Achévé d'imprimer à 7500 exemplaires en janvier 2016 par MolésonImpressions à Genève.  
Distribué par l'association STOP SUICIDE, ses partenaires et l'entreprise d'insertion Réalise.  
Graphisme : Léonard Fisch

# SOMMAIRE

## **Histoires**

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Visite surprise                    | 1  |
| Personne n'a le droit de faire ça  | 10 |
| C'était juste pour rire            | 18 |
| Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? | 28 |
| Dîner de famille                   | 38 |
| Le grand frère                     | 46 |

## **Dossier**

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Informations et conseils | 56 |
| Cahier de ressources     | 58 |
| Auteurs et partenaires   | 64 |

# AVANT-PROPOS

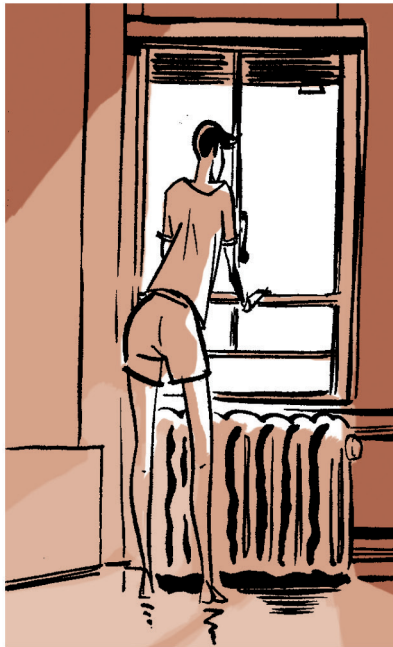
Les histoires de Marco, Nina, Vlad et *Les Autres* nous concernent toutes et tous. Elles parlent d'amitié, de solidarité, d'écoute et de soutien. Un·e ami·e va mal, on s'en rend compte et on décide d'aider, de ne pas rester indifférent·e. Toutes les histoires de cette bande dessinée montrent des jeunes confronté·e·s à des situations difficiles qui peuvent affecter leur bien-être et leur santé : addictions dans la famille, troubles du comportement alimentaire, harcèlement, idées suicidaires ou questionnements sur l'orientation sexuelle.

Dans ce contexte, *Les Autres* met en valeur le rôle précieux de l'entourage. Cependant, il n'est jamais facile d'agir seul·e, c'est pourquoi cet album fournit également des informations sur les différents lieux et numéros d'aide en Suisse romande.

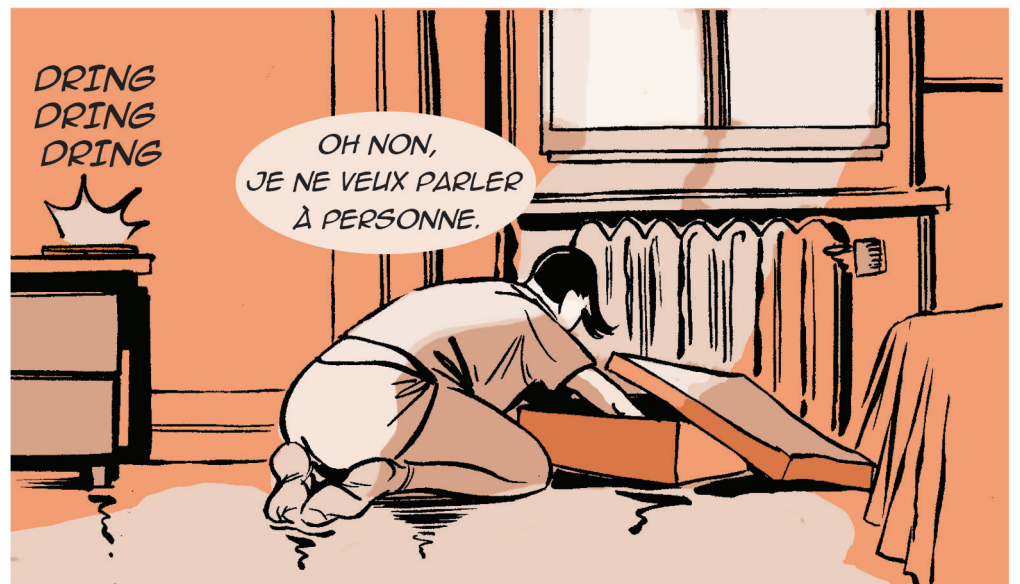
Avec cet ouvrage, STOP SUICIDE s'engage avec cinq associations romandes de prévention pour la promotion de la santé mentale des jeunes : Action Innocence, Addiction Suisse, Association Boulimie Anorexie (ABA), le Centre LAVI Genève et Totem (groupe jeunes de la Fédération genevoise des associations LGBT). Nous tenons à les remercier pour leur précieuse collaboration.

L'album *Les Autres* a pu voir le jour grâce au soutien financier de nombreux partenaires de STOP SUICIDE que nous remercions chaleureusement.

Nous espérons que les histoires de Nina, Vlad, Sonia, Marco et *Les Autres* vous toucheront et sauront vous inspirer.









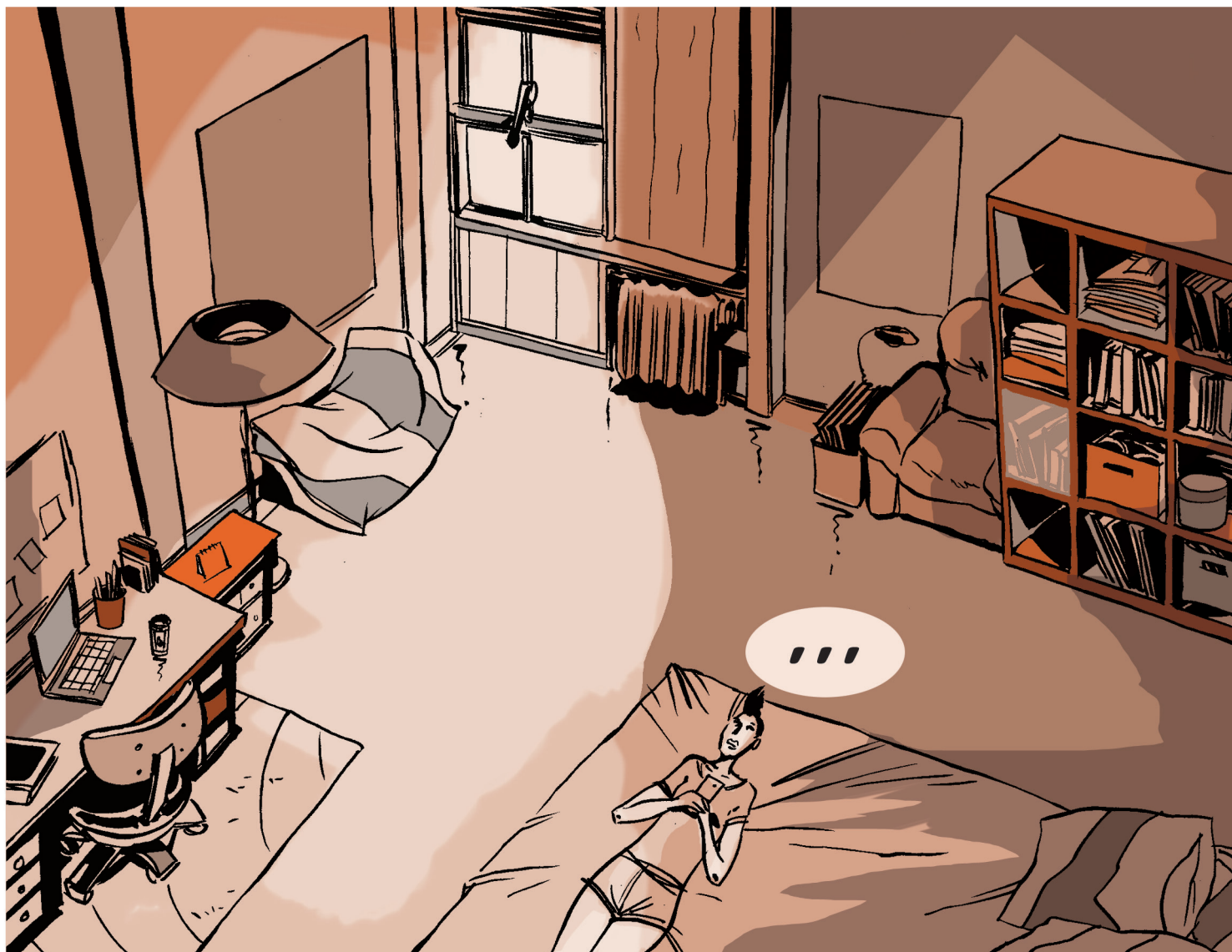
ALLÔ?  
OUI ESTELLE,  
C'EST MOI. ALORS,  
T'ES PRÊTE POUR  
CE SOIR ?

SALUT MARCO,  
ÉCOUTE...  
JE VAIS FINALEMENT  
RESTER TRANQUILLE.  
J'AI DES TRUCS À FINIR.

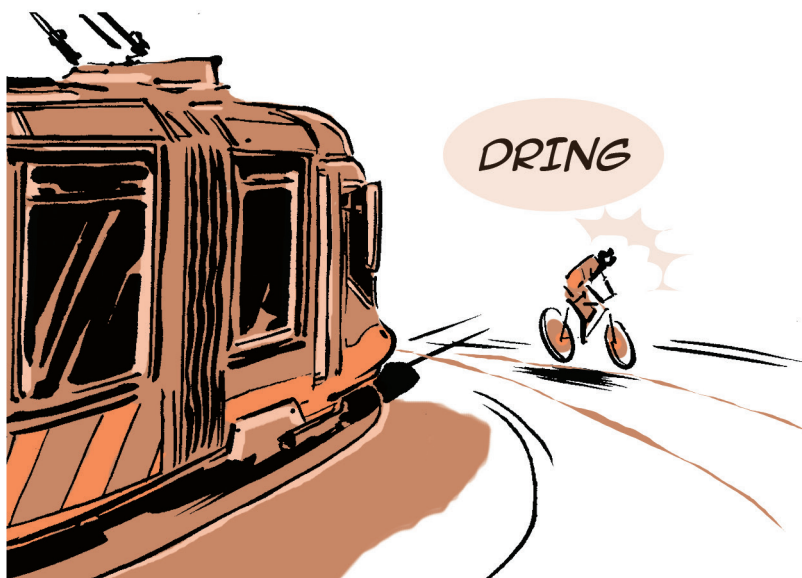
JE N'AI PAS ENVIE  
DE VOUS DÉRANGER.  
SALUT MARCO,  
AMUSEZ-VOUS BIEN.

?!

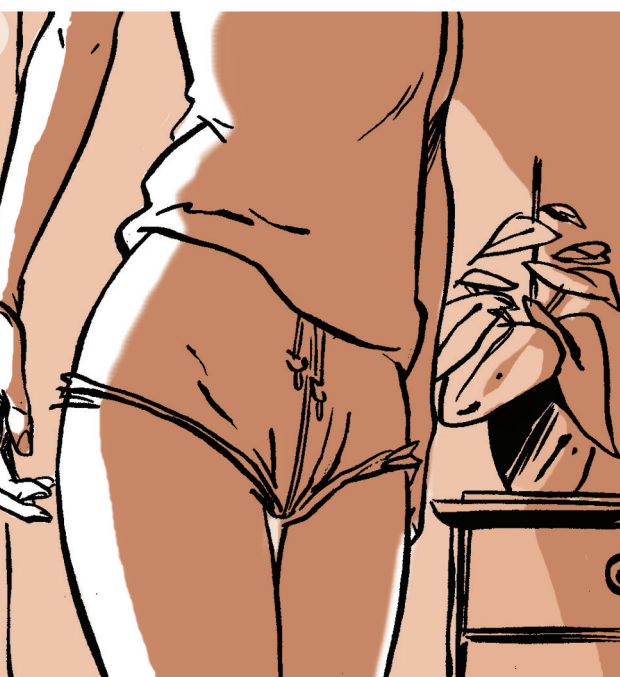
BIP















MAIS ESTELLE,  
EST-CE QUE  
TOUJ VA BIEN?

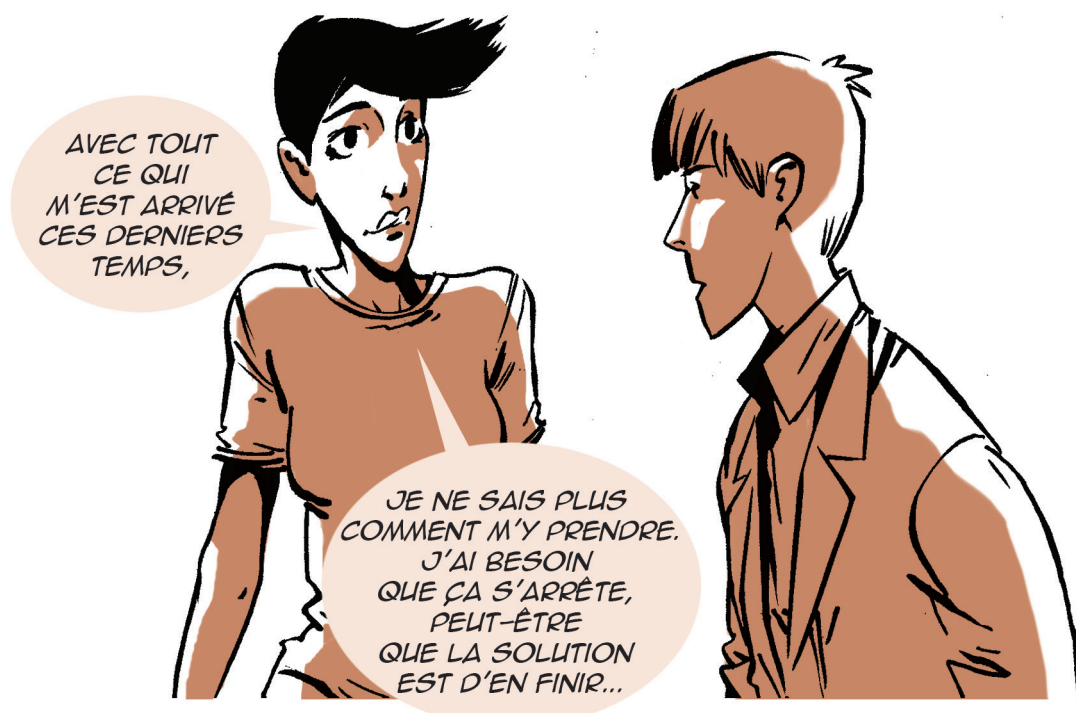


JE SUIS CREVÉE!  
J'AI RÉVISÉ TOUTE  
LA NUIT POUR  
MON EXAMEN ET  
JE ME SUIS PLANTÉE  
CE MATIN !

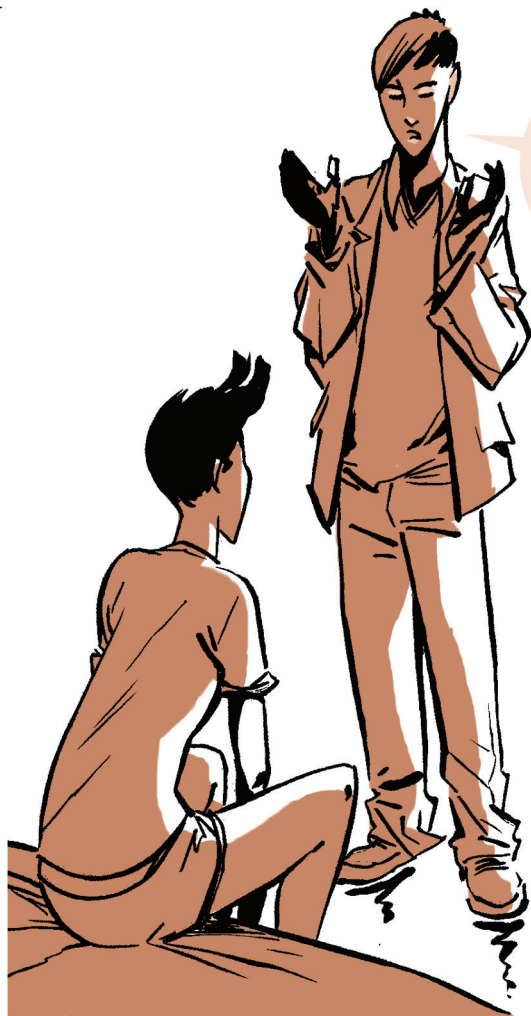


MAIS JE SUIS SÛR  
QUE TU AS RÉUSSI  
LES AUTRES. BON,  
ATTENDS  
LES RÉSULTATS  
ET ENSUITE  
ON VERRA BIEN.





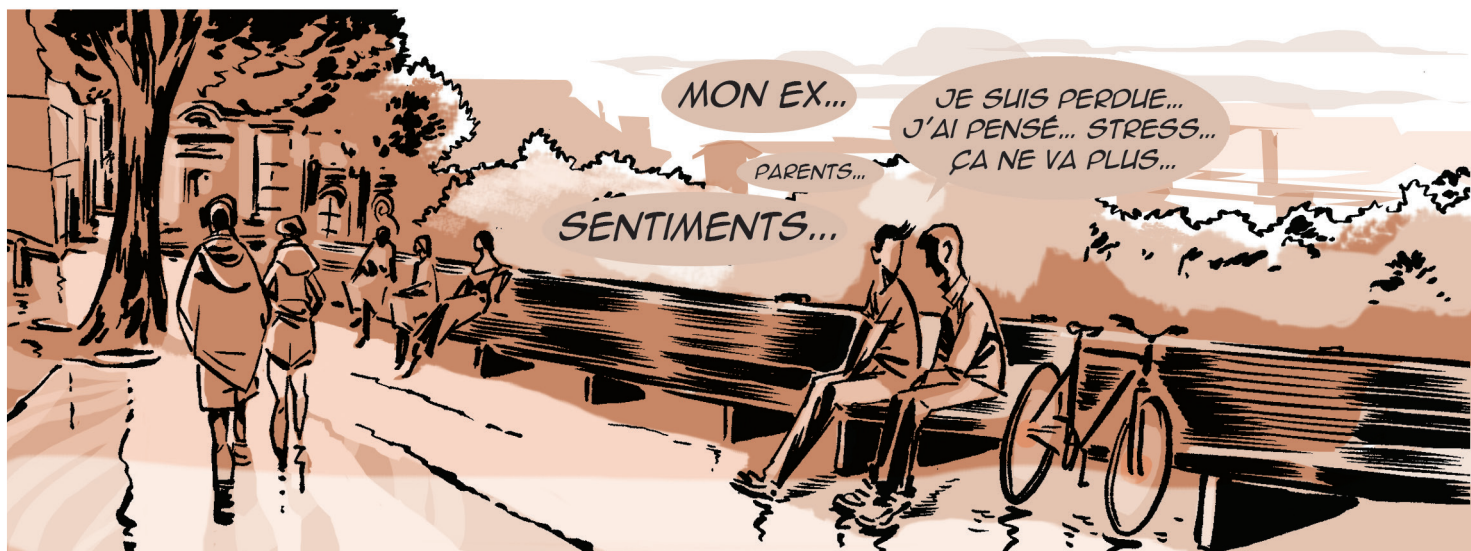




COMMENT CA,  
CE N'EST PAS  
UNE SOLUTION !  
**NON NON**  
VIENS IL FAUT  
QUE TU SORTES  
DE CETTE CHAMBRE !



ALLEZ,  
ON VA S'ASSEOIR  
ET RACONTE-MOI  
UN PEU CE  
QU'IL SE PASSE  
DANS TA TÊTE.



MON EX...

PARENTS...

SENTIMENTS...

JE SUIS PERDUE...  
J'AI PENSÉ... STRESS...  
ÇA NE VA PLUS...





TU AS  
BIEN FAIT  
DE ME DIRE  
TOUT ÇA.

TU SAIS ESTELLE,  
C'EST DIFFICILE  
TOUT CE QUE TU VIS,  
TU DEVRAIS EN PARLER  
À QUELQU'UN.

TU CROIS ? MAIS  
JE NE SAIS PAS  
À QUI M'ADRESSER.  
J'AI PEUR ...



JE COMPRENDS  
QUE TU AIES PEUR  
MAIS NE T'INQUIÈTE PAS,  
JE VAIS T'AIDER À TROUVER  
UNE SOLUTION.

N'EN  
PARLE PAS  
AUX AUTRES  
S'IL TE PLAÎT.

BIEN SÛR.



MMM...  
VOYONS VOIR...  
RECHERCHE...  
GOOGLE...



AH LÀ !!  
SUICIDE  
AIDER UN AMI...  
PARFAIT,  
IL Y A PLEIN  
DE CONTACTS.

OUI ALLÔ ?! BONJOUR,  
J'AI UNE AMIE QUI NE VA PAS BIEN.  
QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE  
POUR L'AIDER ?



FIN





ALLÔ ? SONIA,  
T'ES OÙ ?



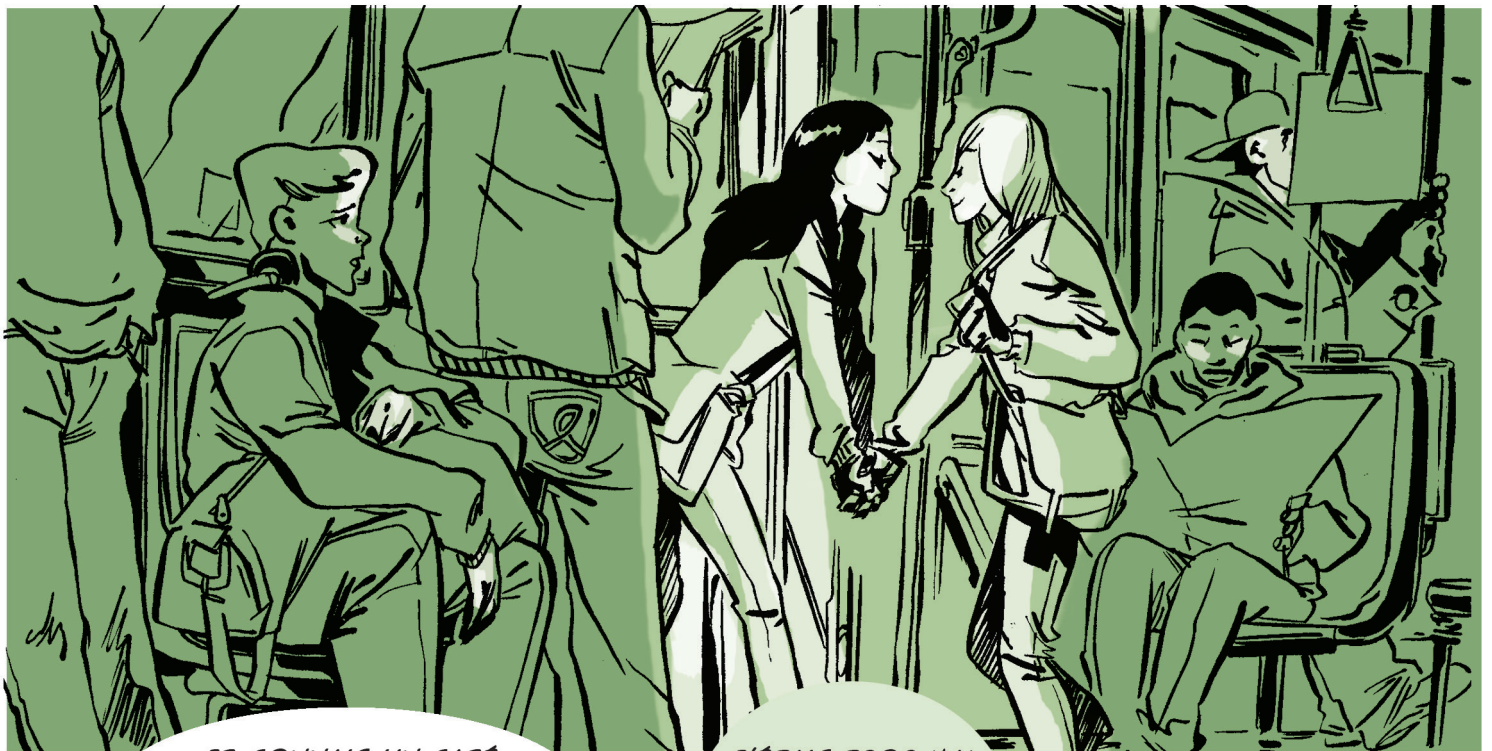
NON NON.  
NE BOUGE PAS.  
ON SE VOIT À  
L'ARRÊT DE TRAM.



NON. BIEN SÛR QUE NON  
JE N'AI RIEN DIT.  
NE T'EN FAIS PAS.  
À TOUT DE SUITE.





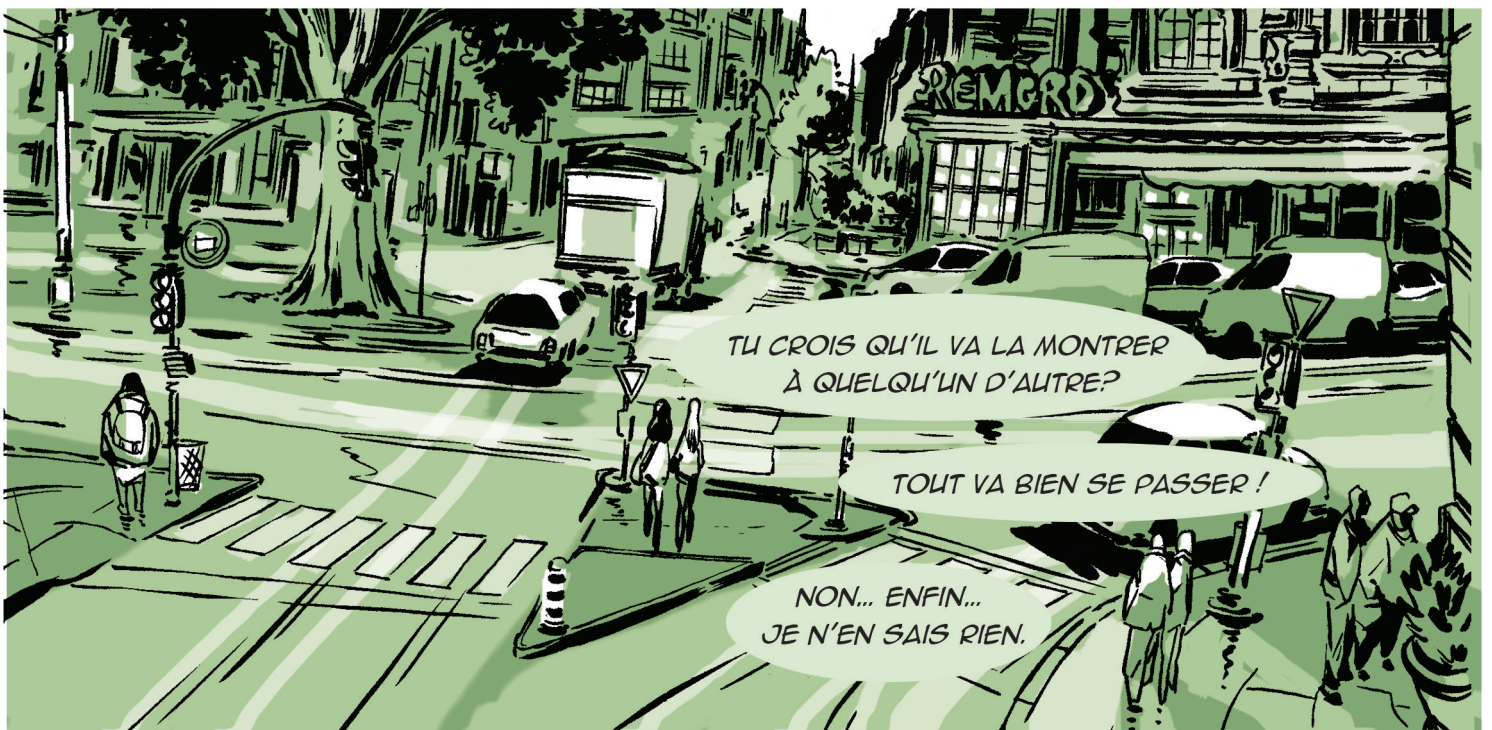


JE CONNAIS UN CAFÉ  
SYMPA. ON VA SE POSER  
UN PEU AVANT, ÇA TE DIT ?

OUI.

J'ÉTAIS TROP MAL  
JE NE SAVAIS PAS  
AVEC QUI PARLER.  
JE ME SENS  
TROP BÊTE.

ARRÊTE DE DIRE ÇA,  
CE N'EST PAS  
DE TA FAUTE !  
TU AS BIEN FAIT  
DE M'APPELER.



TU CROIS QU'IL VA LA MONTRER  
À QUELQU'UN D'AUTRE ?

TOUT VA BIEN SE PASSER !

NON... ENFIN...  
JE N'EN SAIS RIEN.





LE CAFÉ  
C'EST POUR ?

VOILÀ, ET LE SODA  
POUR VOUS.

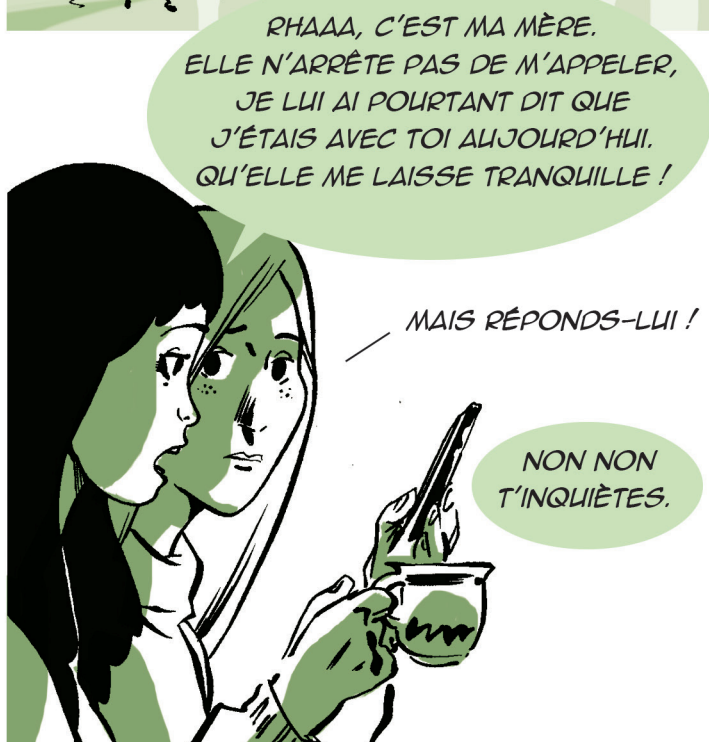
MERCI.  
JE VOUS  
EN PRIE ...

MOI MERCI.



BIP  
BIP

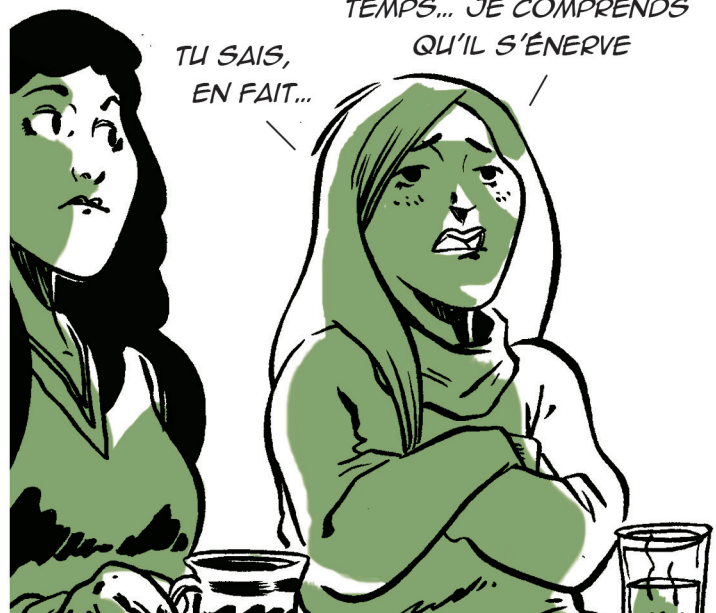
C'EST VRAI QUE... JE N'ÉTAIS  
PAS COOL AVEC LUI CES DERNIERS  
TEMPS... JE COMPRENDS  
QU'IL S'ÉNERVE



RHAAA, C'EST MA MÈRE.  
ELLE N'ARRÊTE PAS DE M'APPELER,  
JE LUI AI POURTANT DIT QUE  
J'ÉTAIS AVEC TOI AUJOURD'HUI.  
QU'ELLE ME LAISSE TRANQUILLE !

MAIS RÉPONDS-LUI !

NON NON  
T'INQUIÈTES.



TU SAIS,  
EN FAIT...



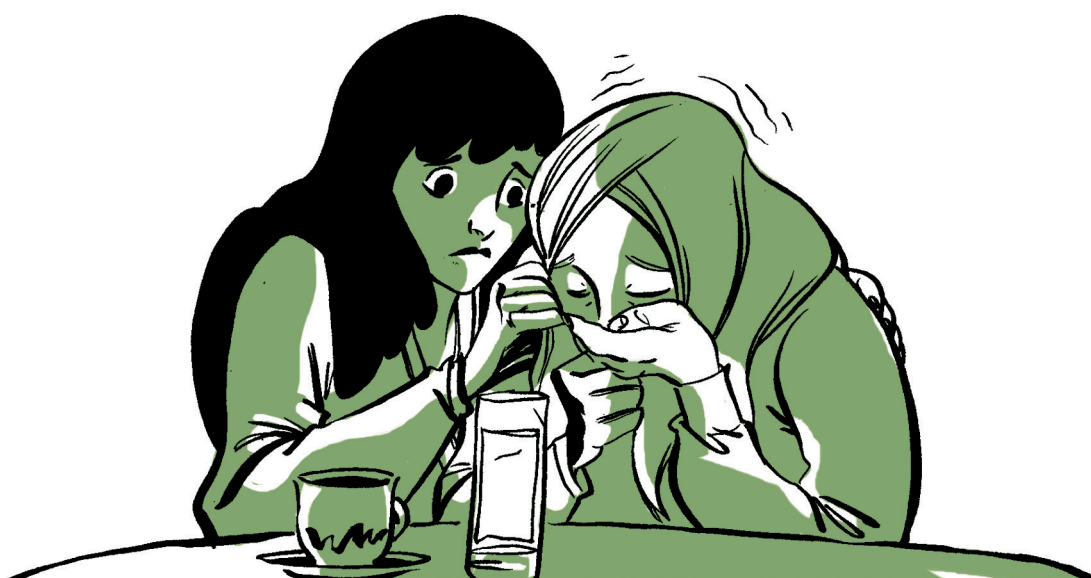
QUOI ?  
NON NON !!  
CE QU'IL TE FAIT  
C'EST CARRÉMENT  
DU CHANTAGE !  
C'EST  
INADMISSIBLE !



CE QUE JE VEUX DIRE  
C'EST QUE PERSONNE  
N'A LE DROIT DE TE  
MENACER POUR  
COUCHER AVEC TOI.

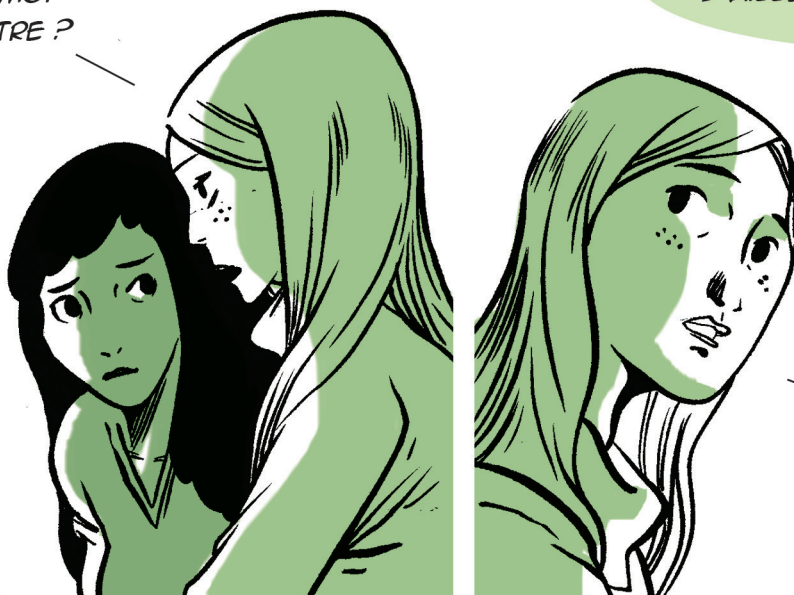
ENCORE MOINS  
LA PERSONNE  
AVEC QUI TU SORS  
ET QUI DIT À TOUT  
LE MONDE QU'IL  
TE KIFFE GRAVE !





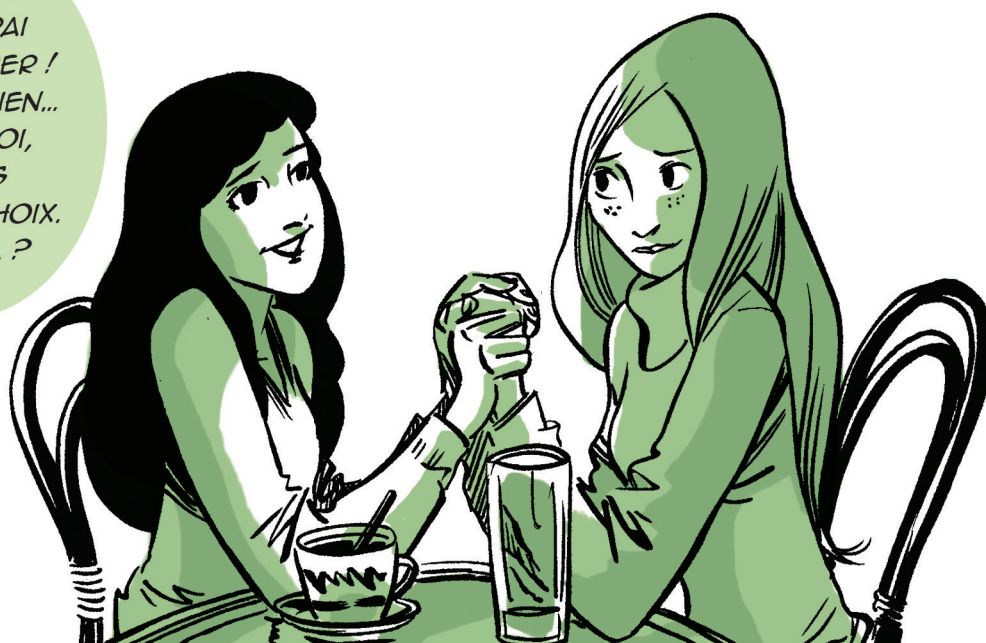
QU'EST-CE QUE  
LES AUTRES VONT  
PENSER DE MOI  
S'IL LA MONTRE ?

CHAQUE CHOSE EN SON TEMPS,  
D'AILLEURS ON DEVRAIT Y ALLER.



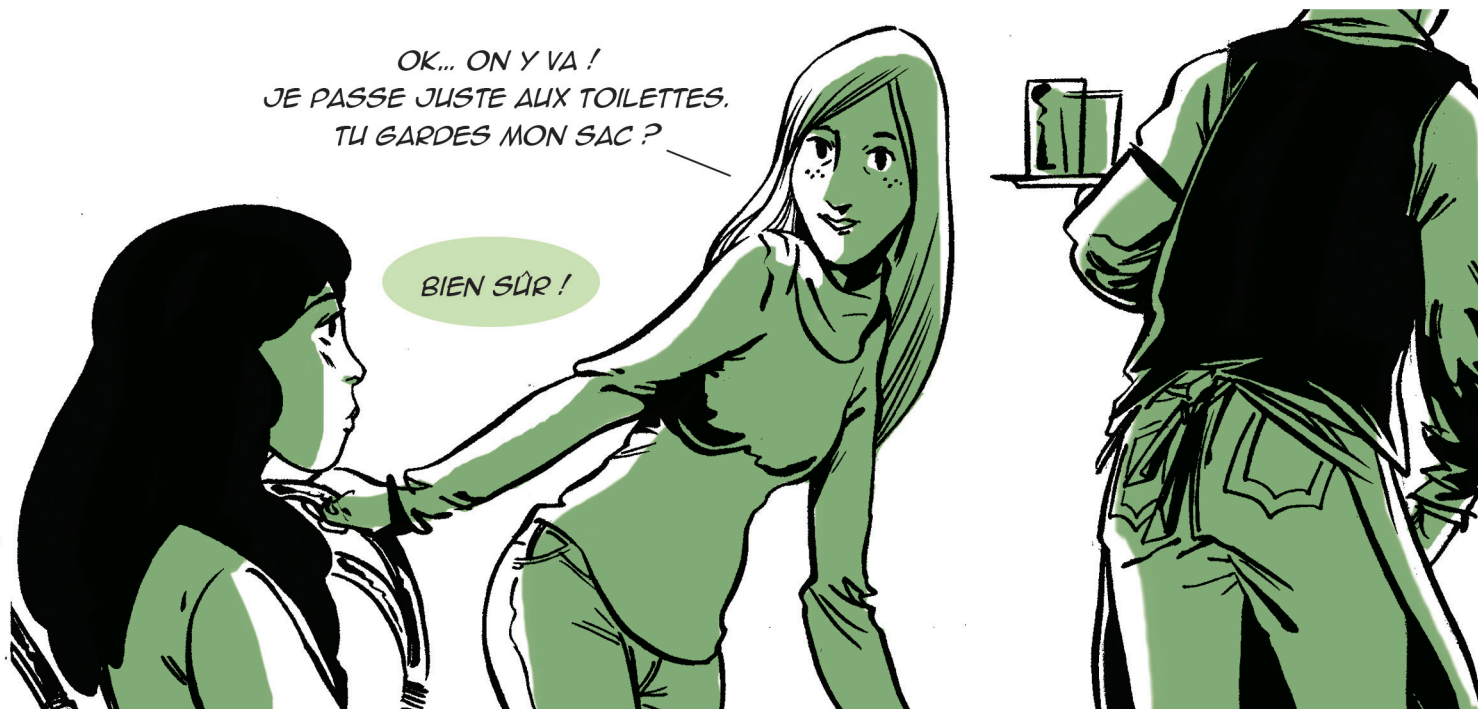
J'AI PEUR.  
PEUT-ÊTRE QUE  
JE NE DEVRAIS PAS  
Y ALLER FINALEMENT.

JE NE TE  
LAISSERAI  
PAS TOMBER !  
TU SAIS BIEN...  
CROIS MOI,  
TU FAIS  
LE BON CHOIX.  
ON Y VA ?

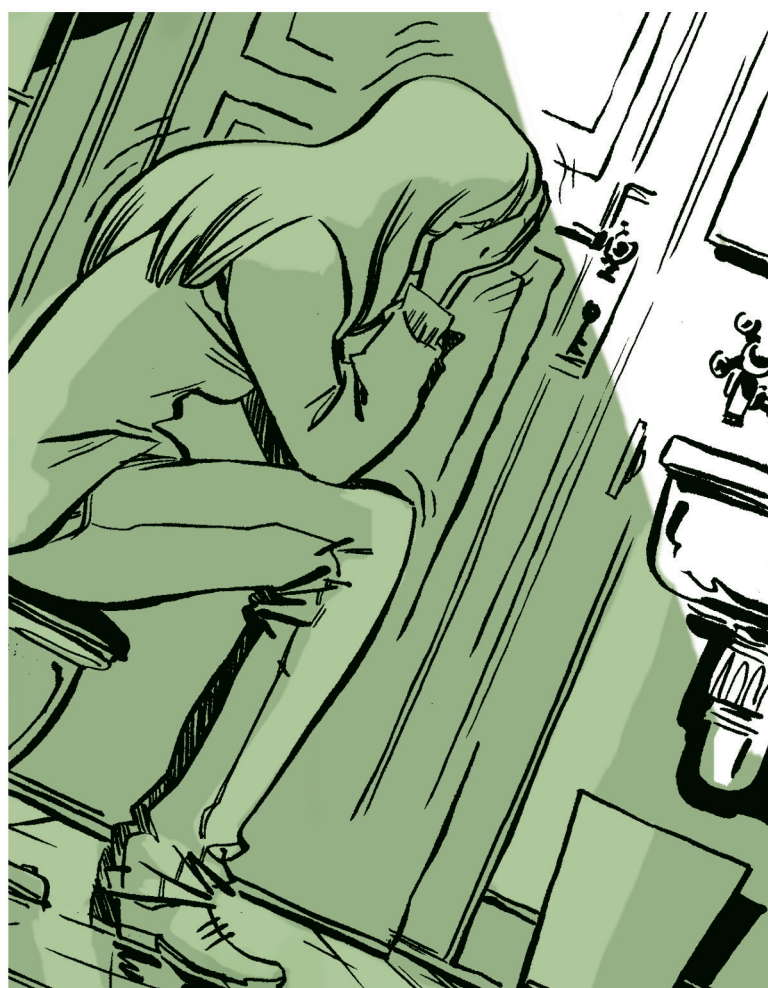
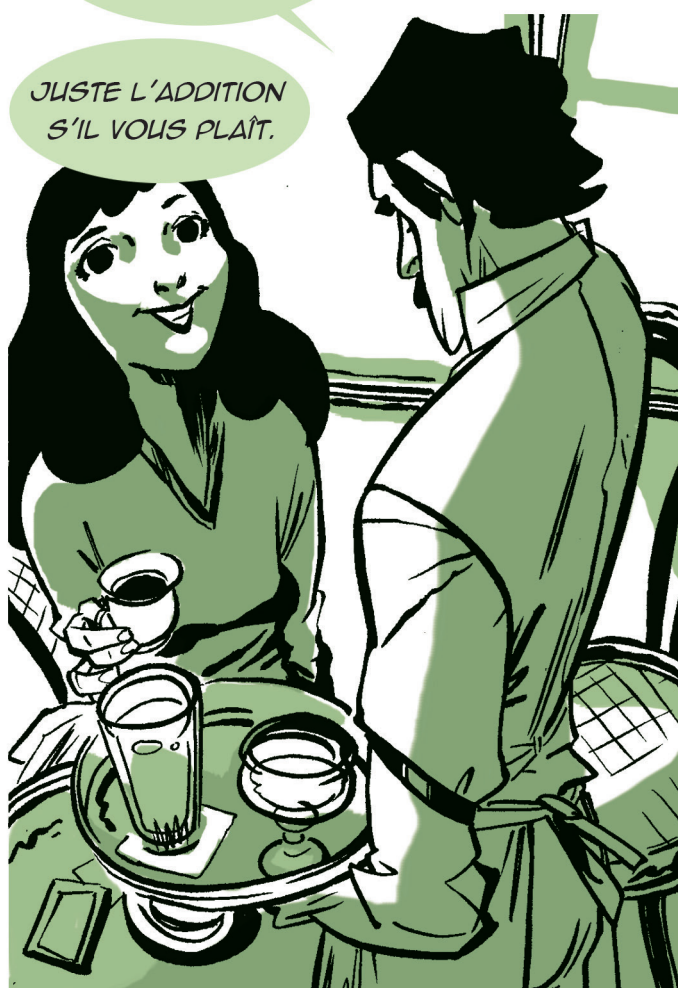


OK... ON Y VA !  
JE PASSE JUSTE AUX TOILETTES.  
TU GARDES MON SAC ?

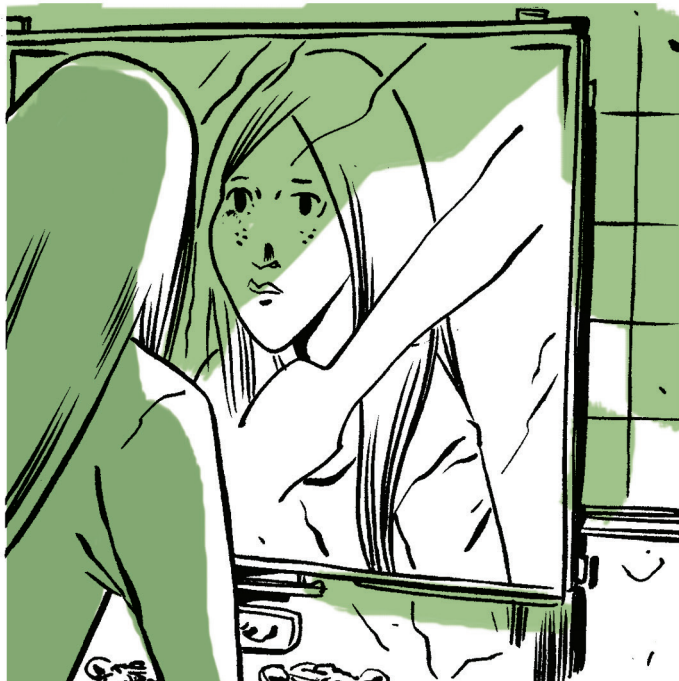
BIEN SÛR !







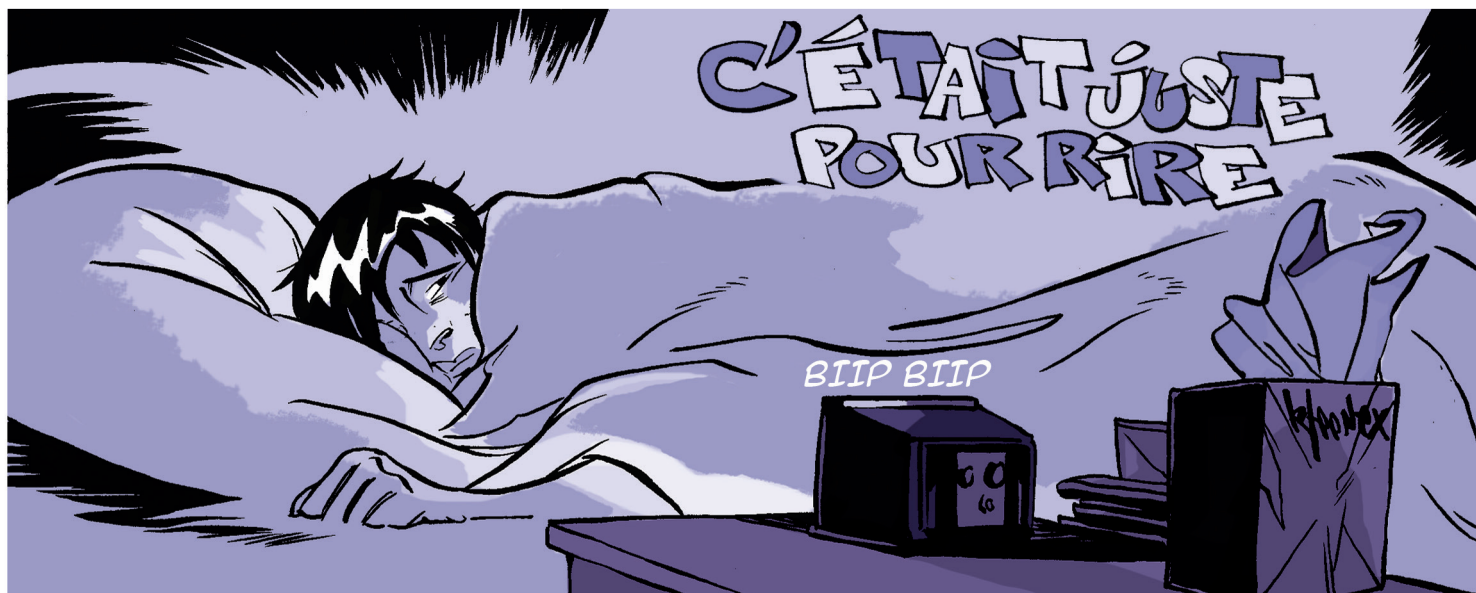
















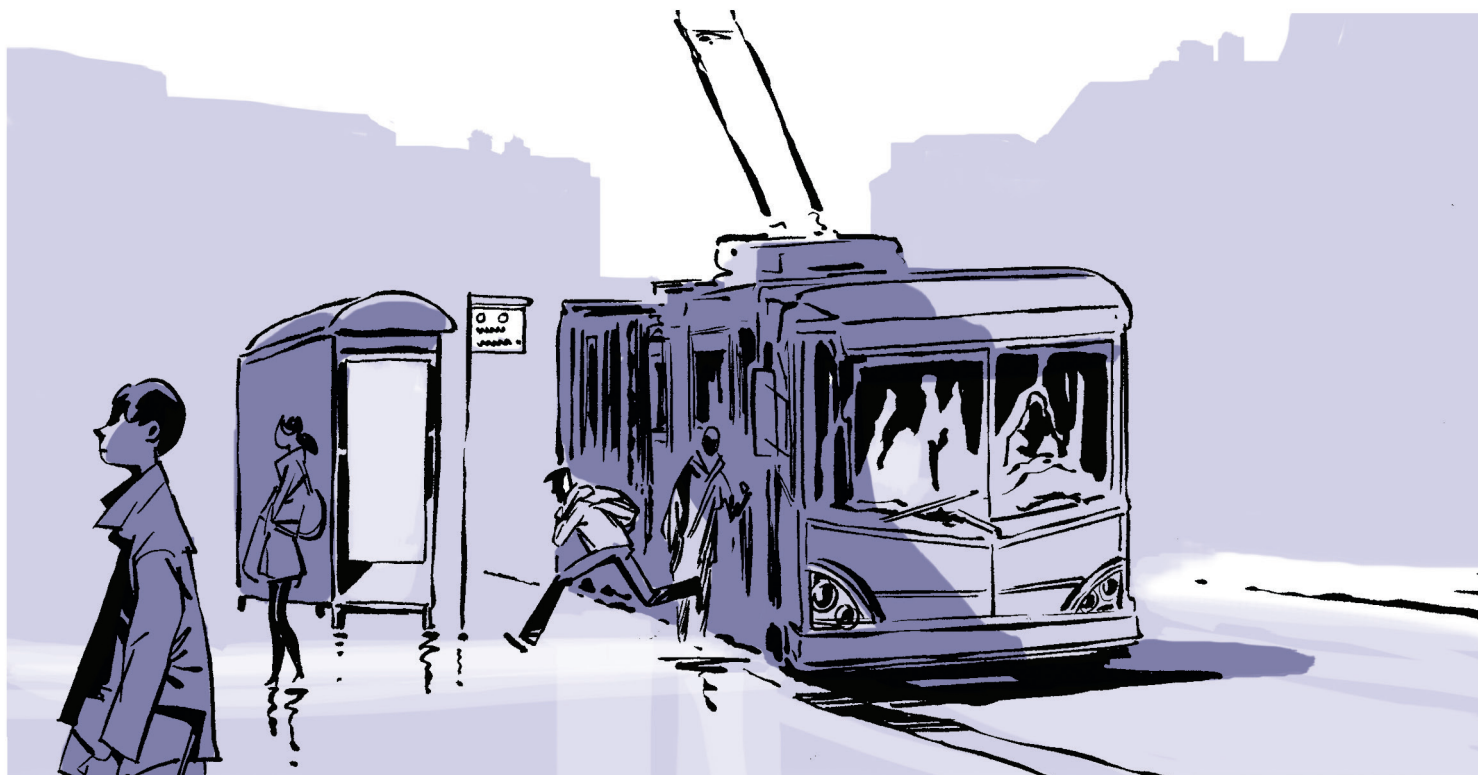


AH NON !  
ILS SONT VRAIMENT  
GRAVES !



TROP ABUSÉ  
CELLE-LÀ !

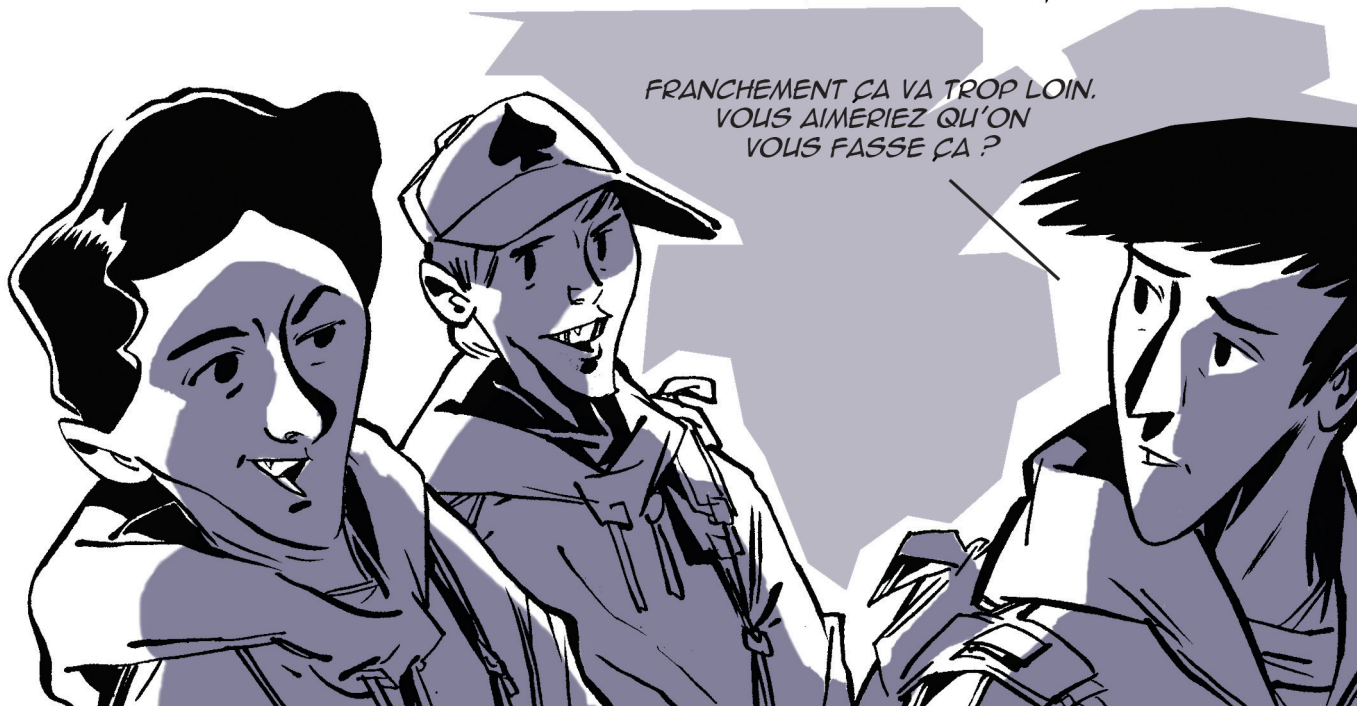












MAIS QU'EST-CE QU'IL A,  
SI ON NE PEUT PLUS RIGOLER ...

SALUT LÉA

?!

JE VOULAIS  
TE DIRE...  
NE FAIS PAS  
ATTENTION  
À EUX

ILS NE SONT PAS TRÈS MALINS





CES PHOTOS QUI CIRCULENT ...  
IL FAUT QUE ÇA S'ARRÊTE



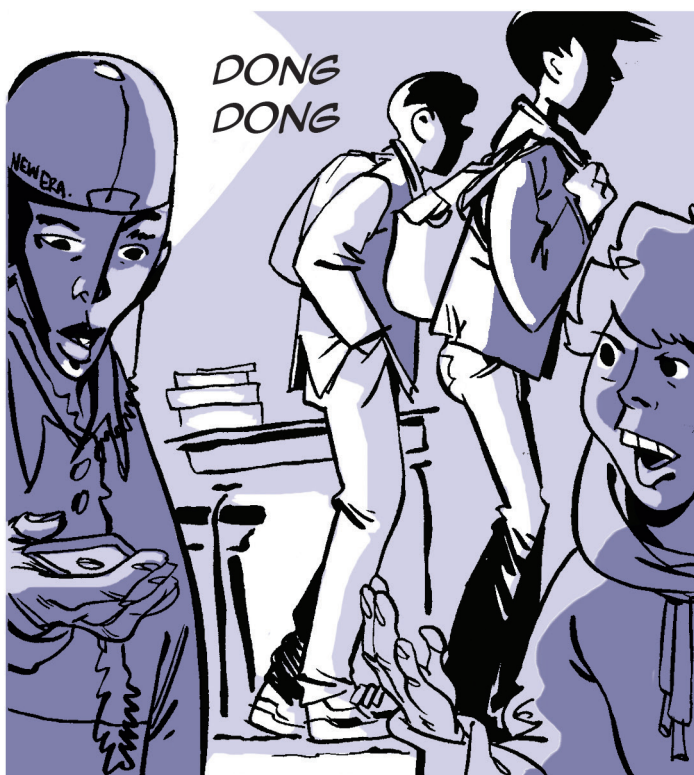
J'SUIS DÉSOLÉ.



MERCI VLAD,  
C'EST GENTIL.







CA RECOMMENCE...

QU'EST-CE QUI  
NE VA PAS  
CHEZ MOI?

J'AI TROP PEUR  
QU'ELLES PENSENT  
QUE JE LES FIXE

BON SANG...  
C'EST PAS VRAI  
JE DOIS AVOIR  
UN PROBLÈME!

IL FAUT QUE  
J'ARRÊTE DE LA  
REGARDER COMME CA,  
ELLE VA ME PRENDRE  
POUR UNE FOLLE.  
CALME-TOI  
MA GRANDE...

UN DELIX  
TROIS ...  
PLUS SOUPLE ...

OUI... VOILÀ





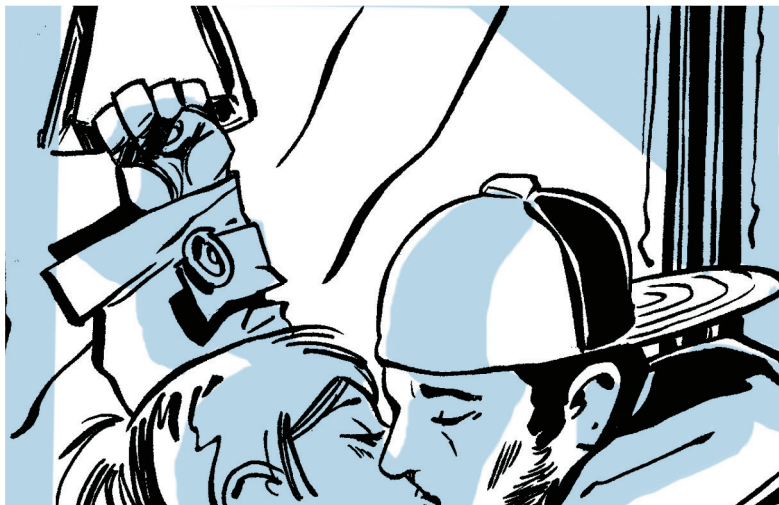
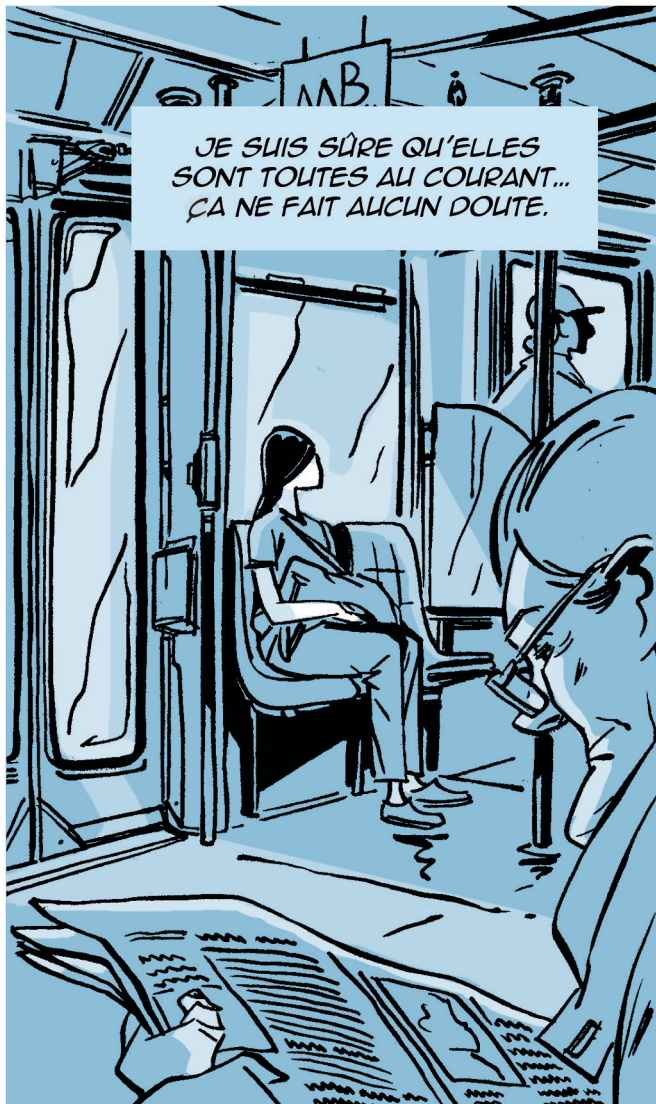
OUF ! ELLES SONT  
TOUTES SORTIES



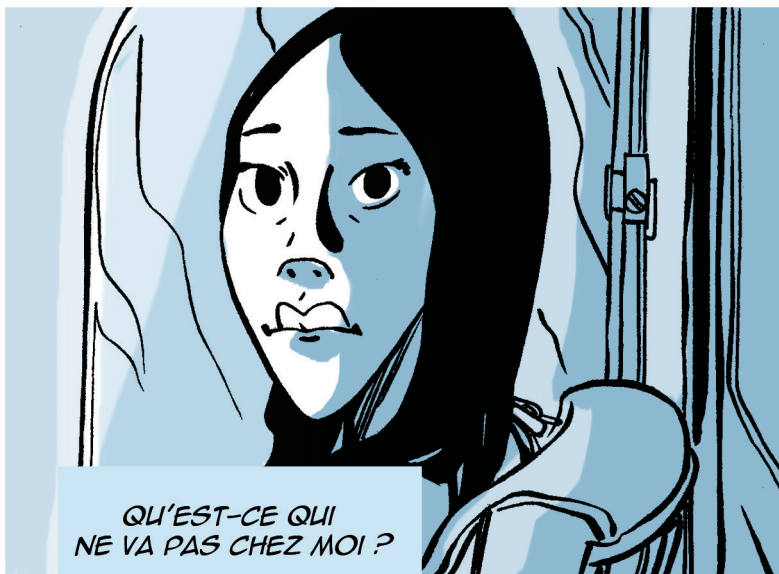
JE SERAI PLUS TRANQUILLE  
TOUTE SEULE.



JE SUIS SÛRE QU'ELLES  
SONT TOUTES AU COURANT...  
ÇA NE FAIT AUCUN DOUTE.



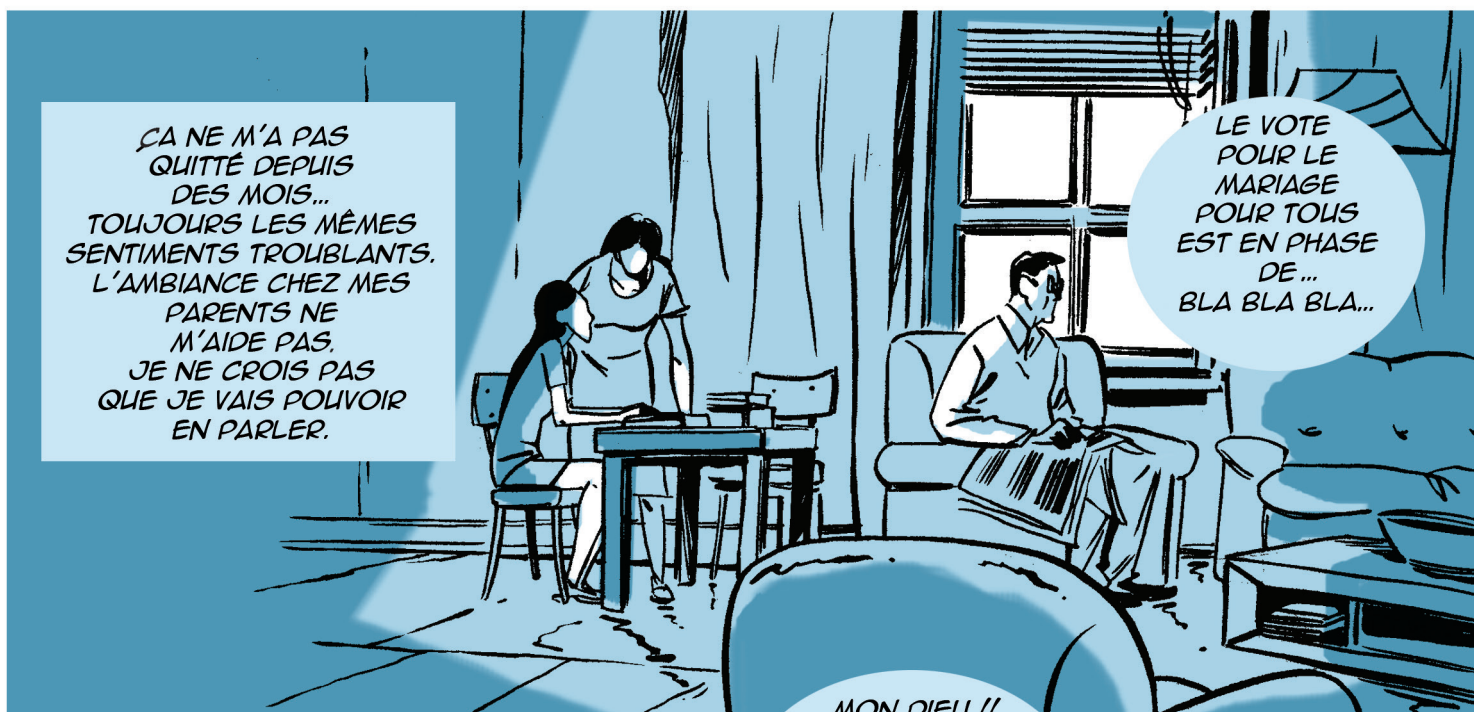
QU'EST-CE QUI  
NE VA PAS CHEZ MOI ?







SUIS-JE NORMALE ?



ÇA NE M'A PAS  
QUITTÉ DEPUIS  
DES MOIS...  
TOUJOURS LES MÊMES  
SENTIMENTS TROUBLANTS.  
L'AMBIANCE CHEZ MES  
PARENTS NE  
M'AIDE PAS.  
JE NE CROIS PAS  
QUE JE VAIS POUVOIR  
EN PARLER.

LE VOTE  
POUR LE  
MARIAGE  
POUR TOUS  
EST EN PHASE  
DE ...  
BLA BLA BLA...



J'ÉTOUFFE  
CHEZ MOI !

TU VAS BIEN  
MA PUCE ?

OUI OUI ...



MON DIEU !!  
A QUELLE  
ÉPOQUE  
VIVONS-NOUS ?  
CE N'EST PAS  
**CROYABLE !!**

UN HOMME ET  
UNE FEMME SONT FAITS  
POUR ÊTRE ENSEMBLE !!  
UN POINT C'EST TOUT !

C'EST CERTAIN, JE NE POURRAI  
PAS EN PARLER À MON PÈRE !  
J'AI TROP PEUR D'AFFRONTER  
SON JUGEMENT...



NI À MA MÈRE  
D'AILLEURS,  
JE CRAINS  
DE LA DÉCEVOIR...

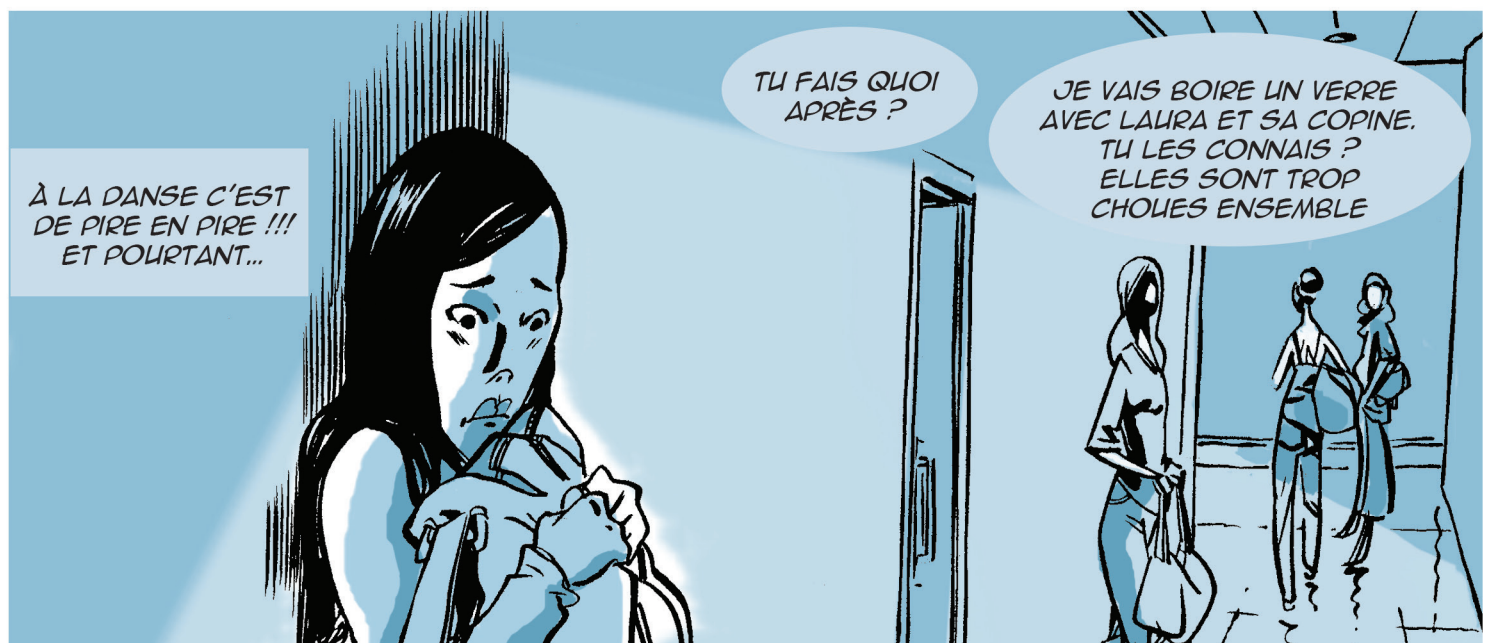
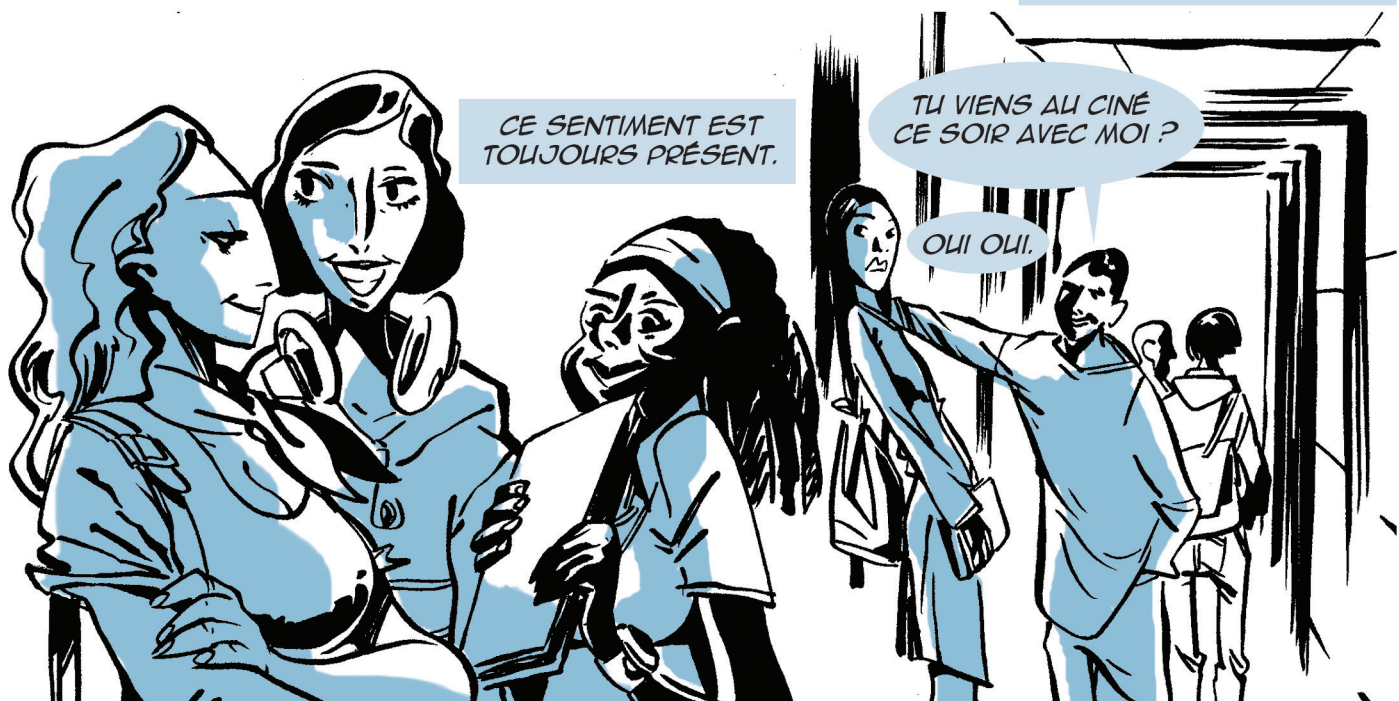
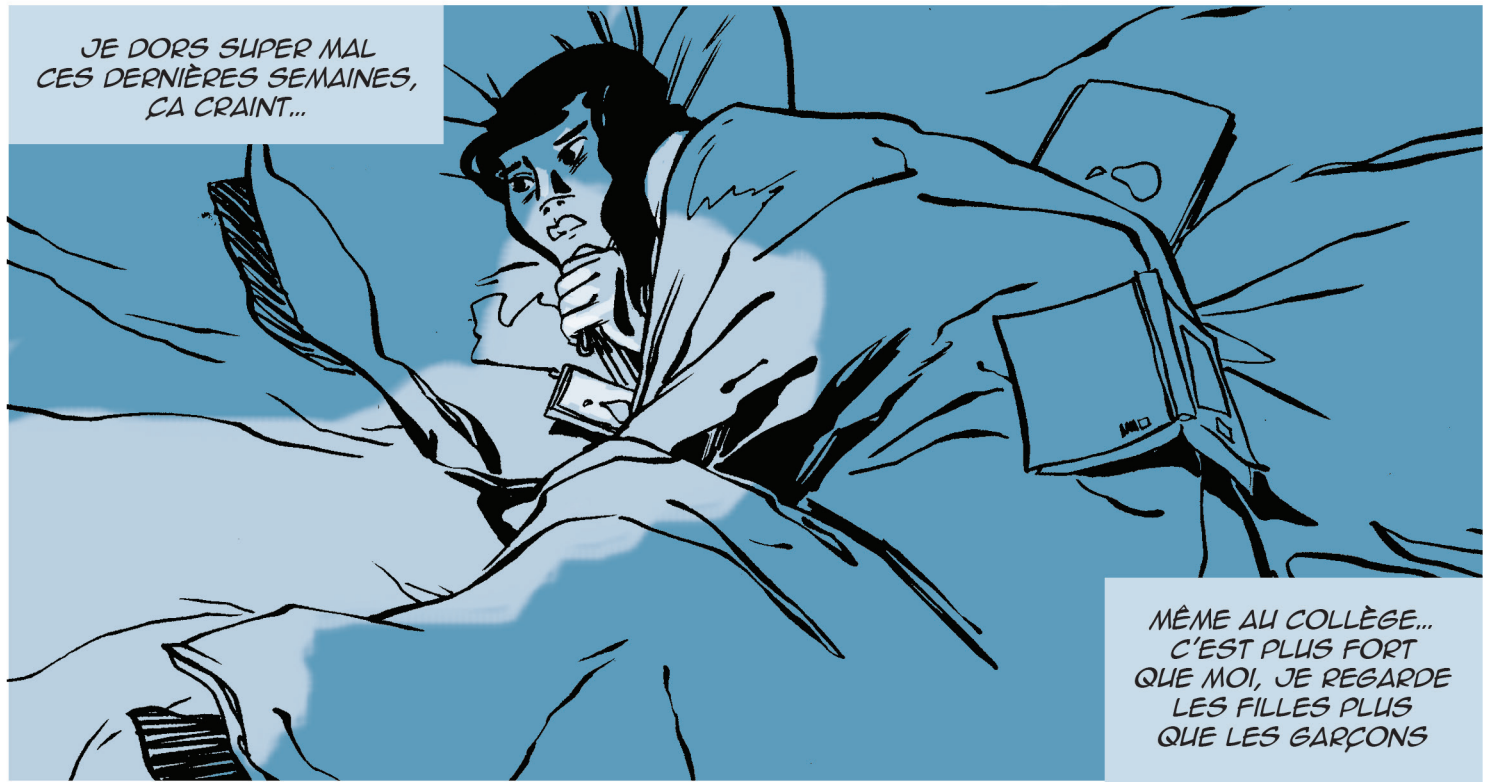


MAIS C'EST TOUJOURS LÀ  
AU FOND DE MOI...  
LES FAUX SOUIRES  
NE VONT PLUS FAIRE  
EFFET BIEN LONGTEMPS  
JE LE SENS.



JE N'OSE MÊME PAS  
ABORDER LA QUESTION  
AVEC MES AMIS...









J'AI ESSAYÉ  
MAIS VOILÀ...

POURQUOI ?  
QU'EST-CE  
QUE J'AI  
FAIT ?  
ÇA  
COLLAIT  
BIEN  
POURTANT?!

RIEN,  
TU N'AS  
RIEN  
FAIT.  
C'EST JUSTE  
COMPLIQUÉ,  
C'EST ...

ÇA NE  
MARCHERA  
PAS.



C'EST ÉVIDENT  
MAINTENANT.

MAIS C'EST PAS  
PLUS SIMPLE...



JE NE SAIS PLUS  
OÙ J'EN SUIS...  
J'AI PARFOIS DES  
IDÉES NOIRES.



LE TEMPS PASSE...



L'HOSTILITÉ ET  
L'HOMOPHOBIE...

IL LUI  
A DIT DÉGAGE  
SALE PÈDÉ !  
HAHAHA



ELLES RESTENT  
BIEN PRÉSENTES.



ET PLUS UN JOUR...

SALUT  
LAURA !



ON SE REND COMPTE  
QU'ON N'EST PAS  
TOUTE SEULE

TIENS, CE SITE  
A L'AIR PAS MAL.



14 RÉPONSES  
C'EST COOL !

AH, JE NE  
M'ATTENDAIS  
PAS À CE QU'ELLE  
VEUILLE PARLER  
TOUT DE SUITE.







J'AI DÉCOUVERT  
UNE AUTRE FAMILLE  
À L'ÉCOUTE AVEC  
QUI JE M'AFFIRME.  
J'AI PU FRANCHIR  
ENFIN UN CAP AVEC  
EUX !



MÊME SI J'AIME  
MES PARENTS DE  
TOUT MON COEUR  
JE NE SUIS PAS  
ENCORE  
PRÊTE... C'EST TROP  
TÔT POUR MOI.



CHÉRIE ARRÊTE DE  
SERRER TA FILLE  
COMME ÇA ELLE  
NE VA PAS S'ENVOLER  
VOYONS.

ATTENTION  
NE BOUGEZ  
PAS !

JE VAIS À MON RYTHME, DOUCEMENT,  
MAIS AVEC PLUS D'ASSURANCE.  
CAR LES BONNES CHOSES PRENNENT  
TOUJOURS DU TEMPS.

ÇA FAIT LONGTEMPS  
QUE JE VOULAIS  
TE DIRE QUE J'ADORE  
COMME TU DANSES.

OH T'ES CHOU  
MERCI... TOI AUSSI  
TU SAIS.



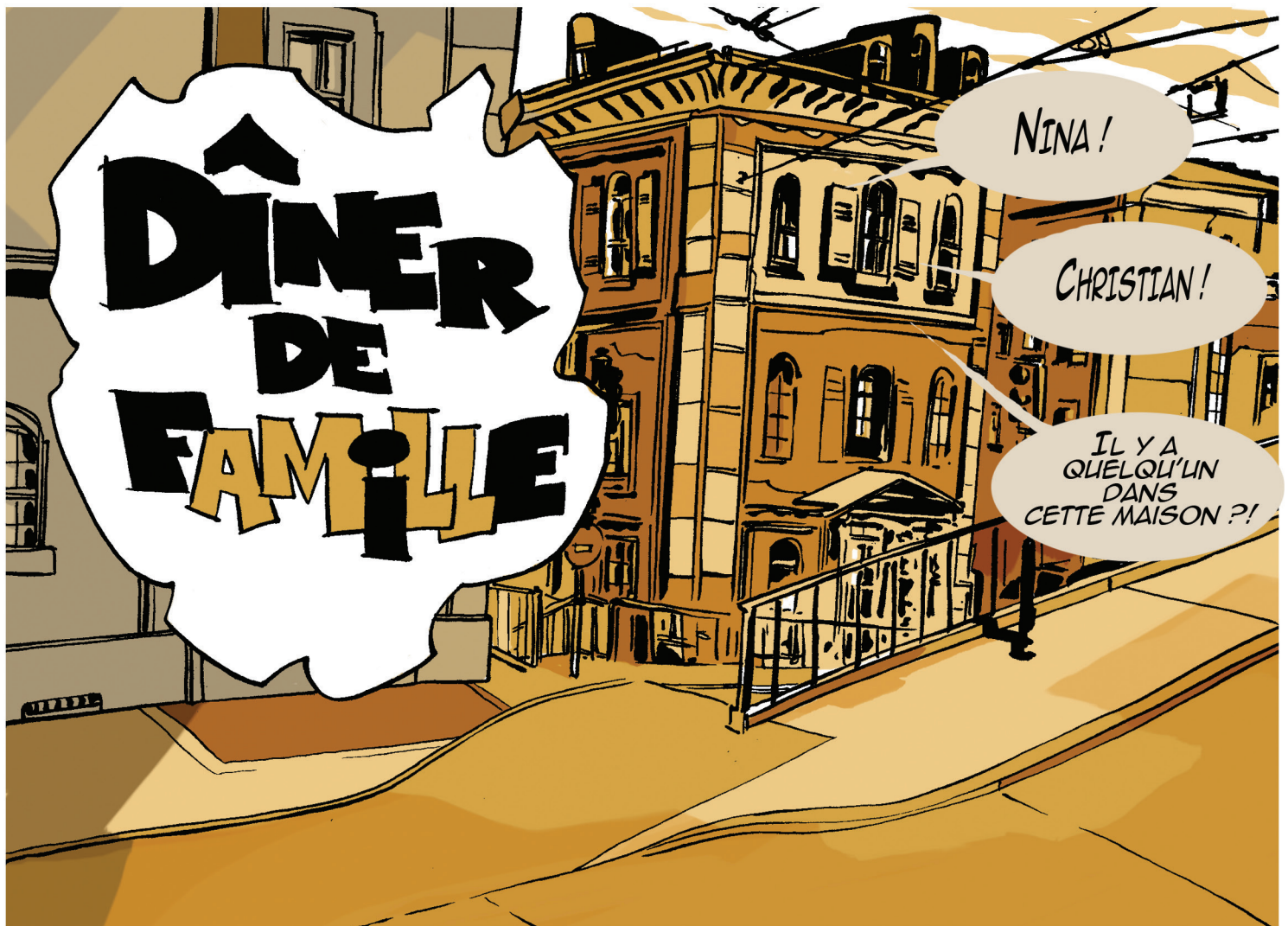
UN

DEUX

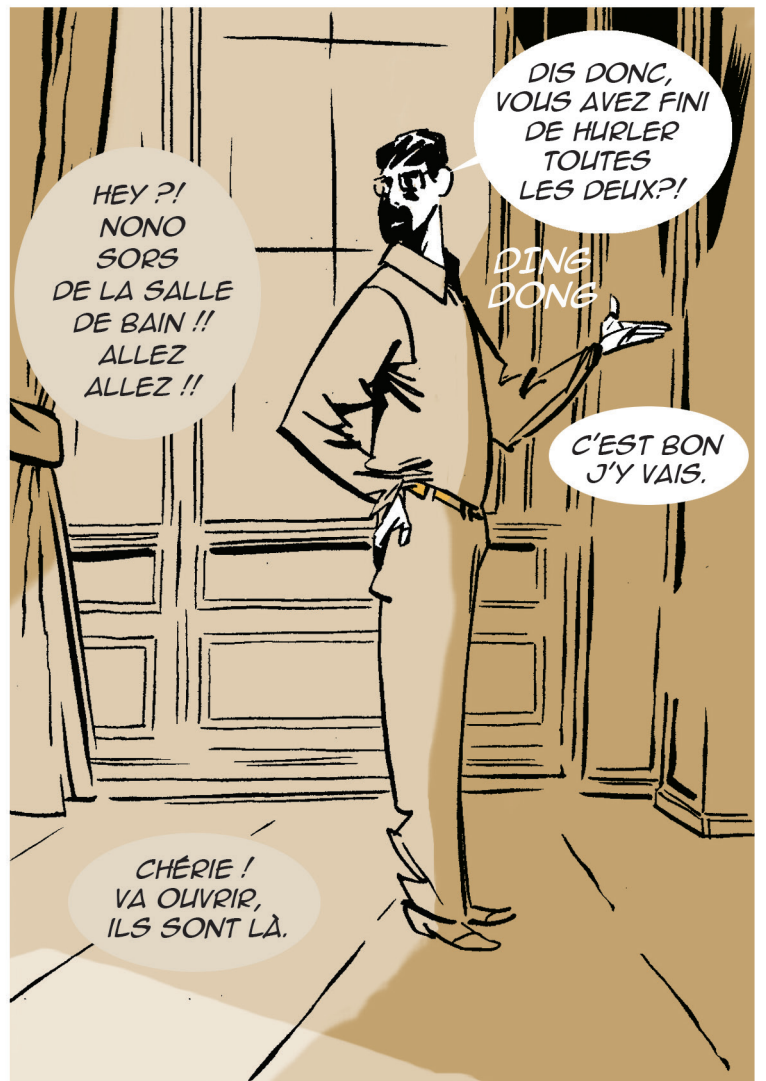
TROIS !!

ALLONS ALLONS,  
ENCORE UN EFFORT  
C'EST PAS MAL MAIS  
CE N'EST PAS  
ENCORE ÇA !!





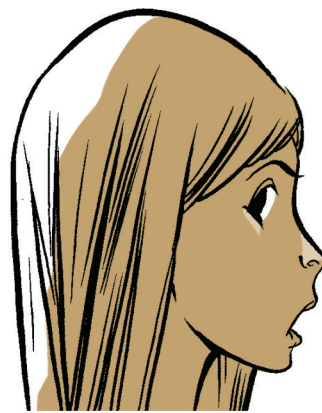






NINA,  
QUAND JE  
T'APPELLE  
J'AIMERAIS QUE  
TU ME RÉPONDES !  
SORS DE CETTE  
SALLE DE  
BAIN !

ON PASSE  
À TABLE  
MAINTENANT !



OUI MAMAN,  
J'ARRIVE!  
UNE  
MINUTE ...



SNIFF  
SNIFF

OH NON PAS ÇA !  
MAMAN A  
ENCORE FAIT  
DES LASAGNES...  
J'ADORE ÇA MAIS  
JE NE VEUX PAS  
EN MANGER.



JE NE VAIS  
PAS CRAQUER.



MMM, ÇA  
SENT BON

HEY TU AS  
BIEN GRANDI  
MATTEO,  
COMMENT  
VAS-TU ?

BIEN  
MON ONCLE

MMM DES LASAGNES,  
J'ADORE ÇA !

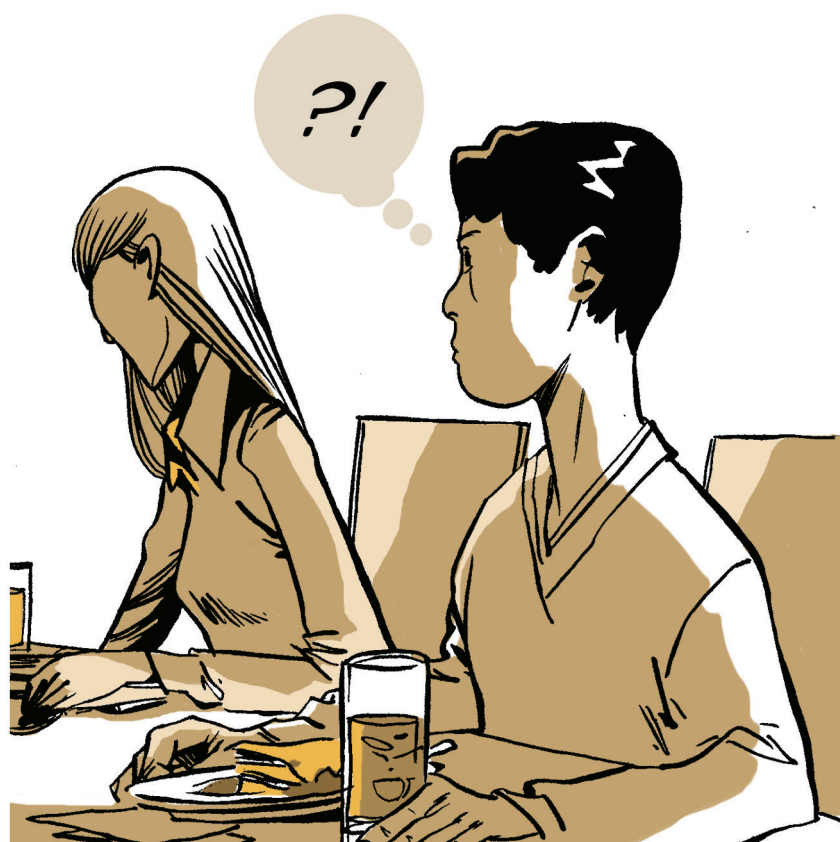




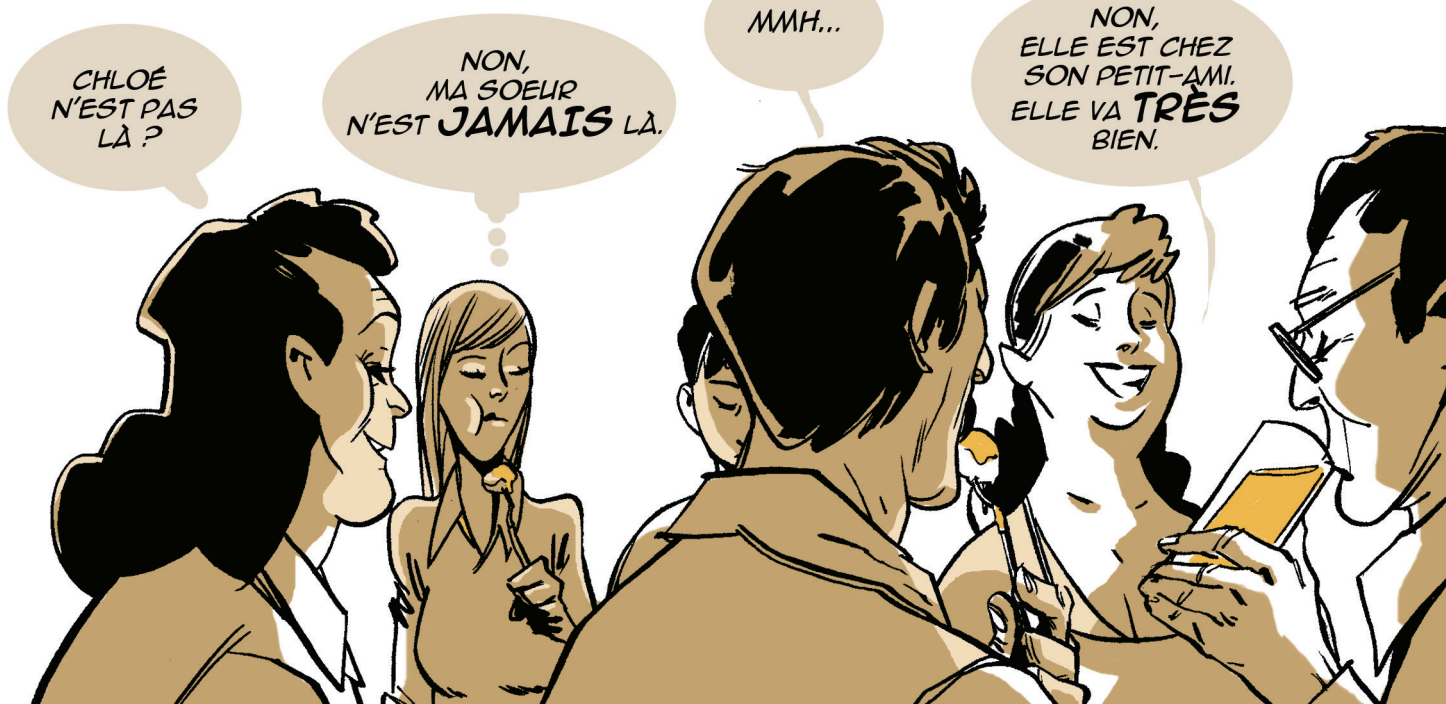




TIENS  
C'EST POUR TOI  
ÇA AUSSI  
VOILÀ...  
DISCRÈTEMENT...  
OUVRE LA BOUCHE.?!



?!



CHLOÉ  
N'EST PAS  
LÀ ?

NON,  
MA SOEUR  
N'EST **JAMAIS** LÀ.

MMH...

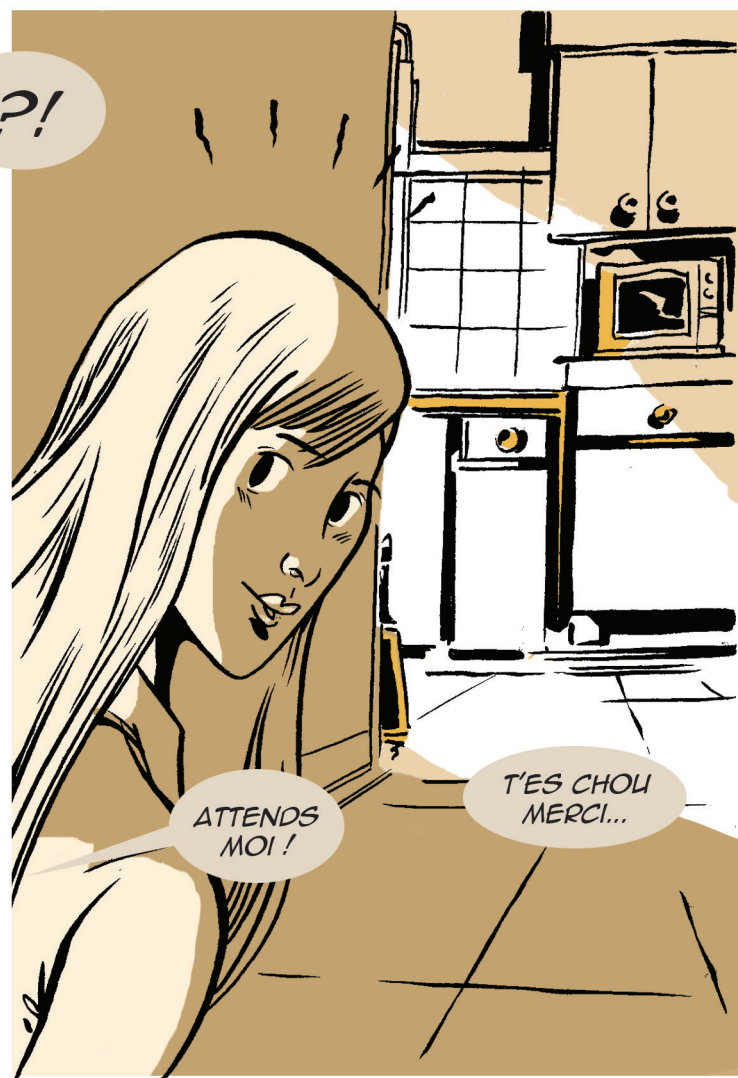
NON,  
ELLE EST CHEZ  
SON PETIT-AMI.  
ELLE VA **TRÈS**  
BIEN.



NINA  
TU VAS CHERCHER  
LE DESSERT S'IL TE PLAÎT.

OUI MAMAN.







JE NE VOIS  
PAS DE  
QUOI  
TU PARLES.  
JE VAIS BIEN.



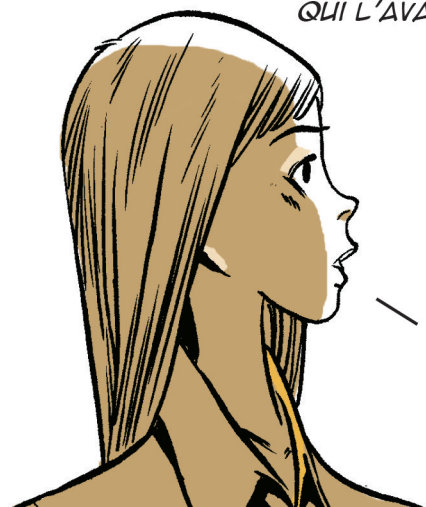
SÉRIEUSEMENT  
NINA !  
TU AS DONNÉ TOUTES  
TES LASAGNES  
AU CHIEN ALORS  
QUE TU ADORES ÇA !



TU TE SOUVIENS QUAND  
MA SOEUR A EU  
SES PROBLÈMES DE NOURRITURE,  
ELLE AVAIT ÉTÉ VOIR SON MÉDECIN  
QUI L'AVAIT BIEN AIDÉE...

TRÈS BIEN... ALORS...

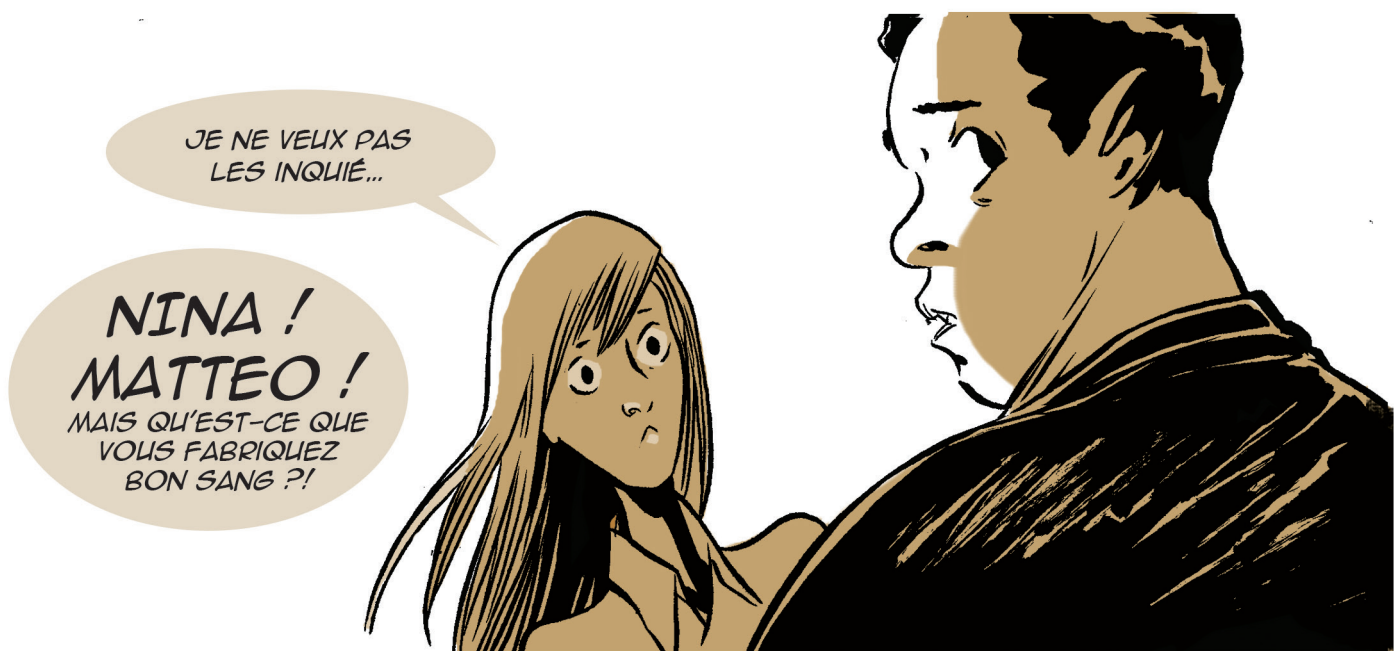
JE ME FAIS TOUT DE  
MÊME DU SOUCI  
POUR TOI.  
EST-CE QUE TU EN  
AS AU MOINS  
PARLÉ À TES  
PARENTS?



JE N'AI PAS  
BESOIN  
DE MÉDECIN,  
JE NE SUIS  
PAS MALADE !

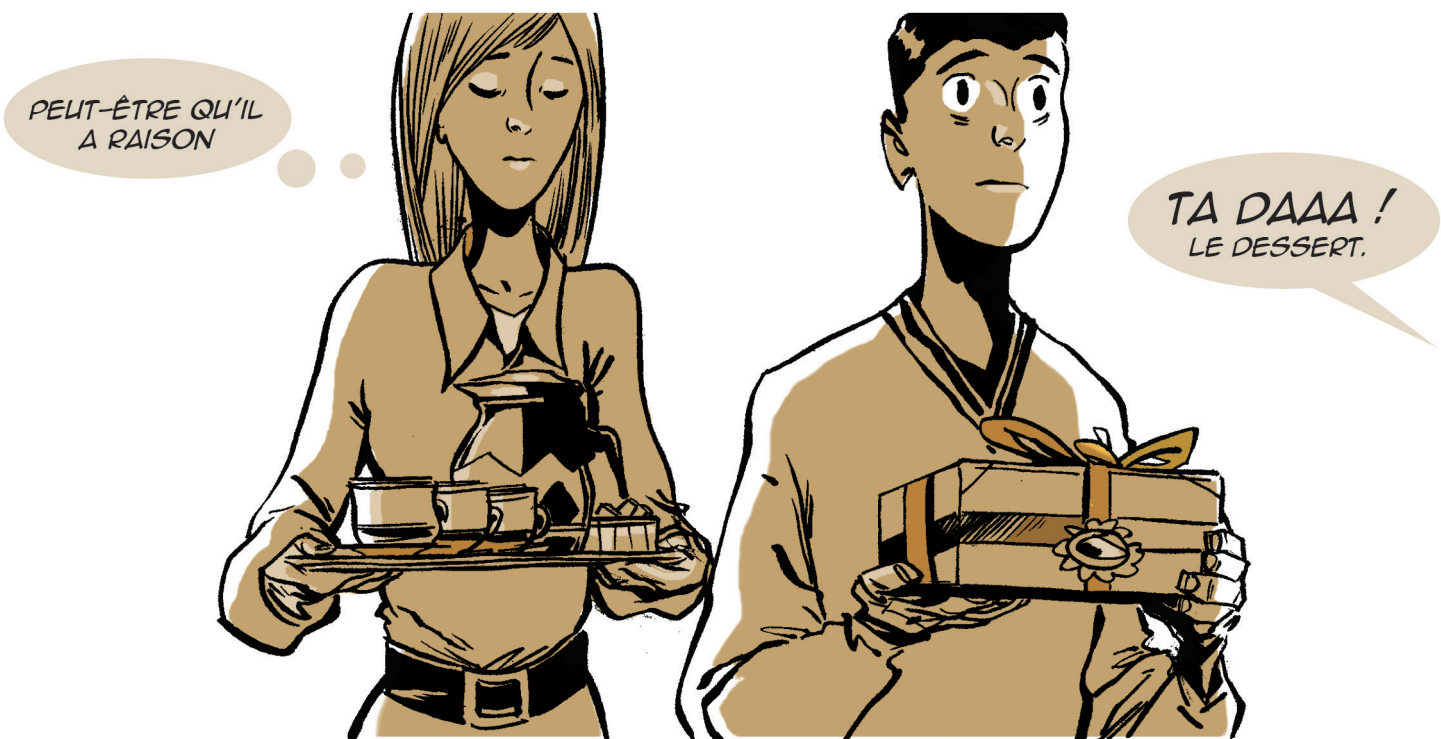






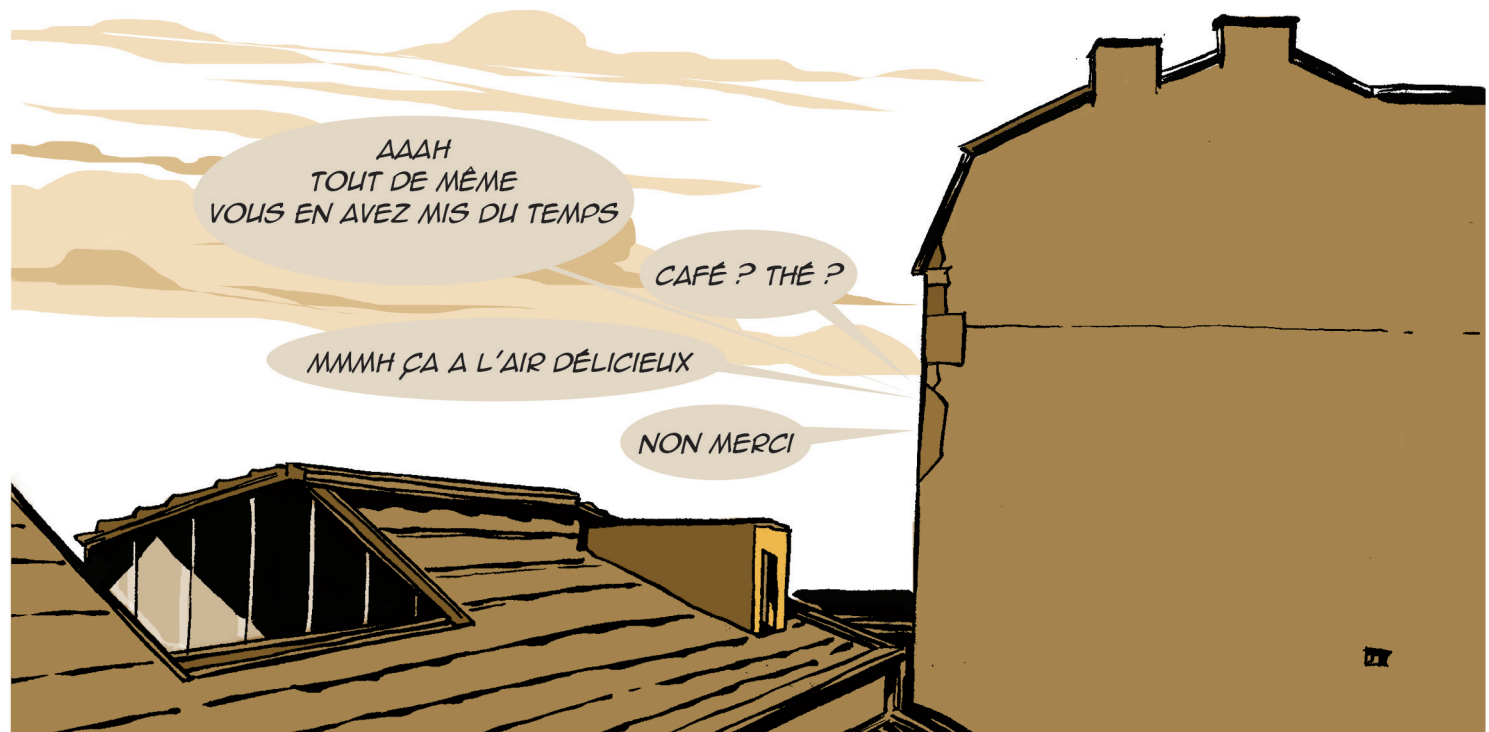
JE NE VEUX PAS  
LES INQUIÉ...

**NINA !  
MATTEO !**  
MAIS QU'EST-CE QUE  
VOUS FABRIQUEZ  
BON SANG ?!



PEUT-ÊTRE QU'IL  
A RAISON

**TA DAAA !**  
LE DESSERT.

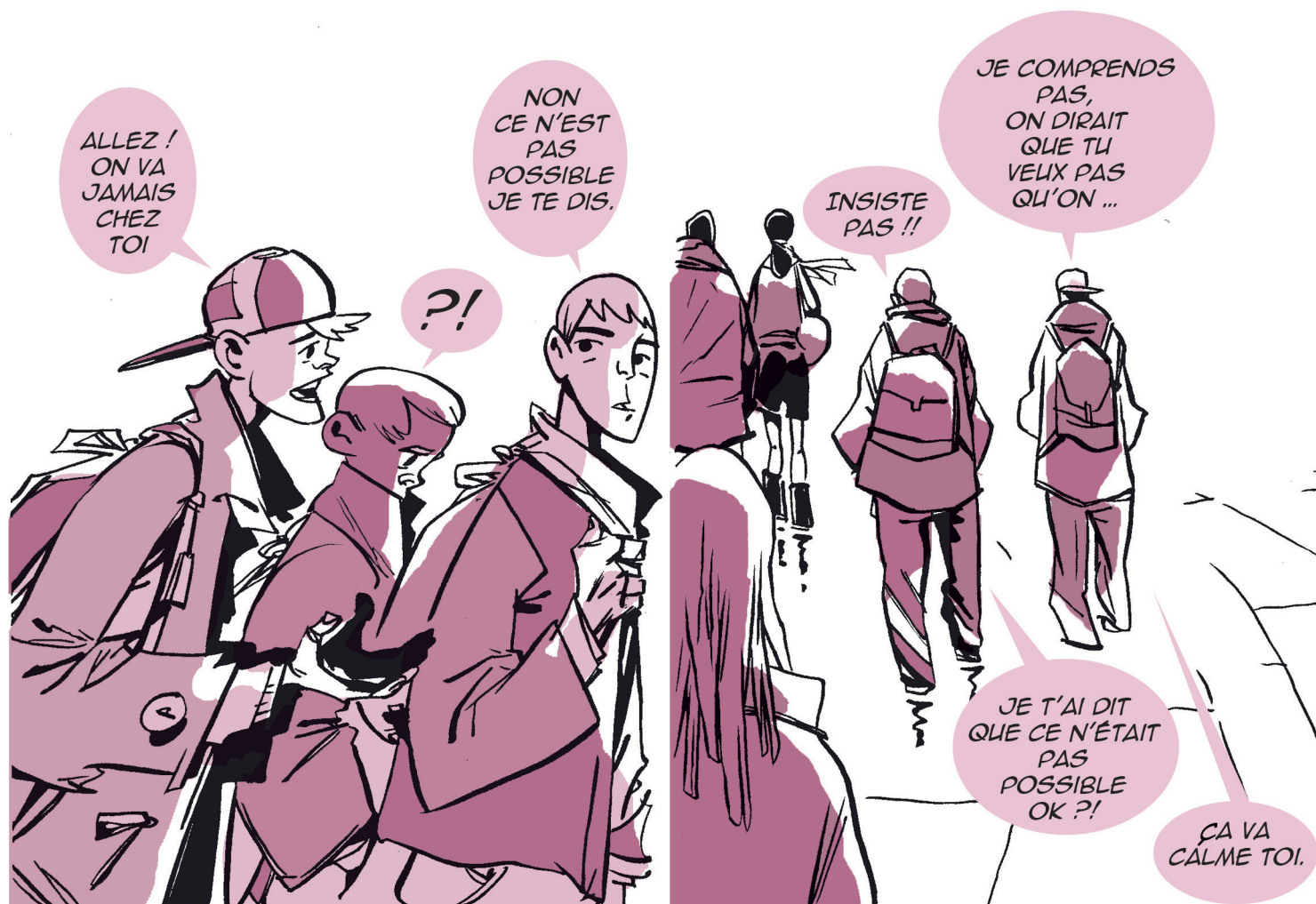


AAAH  
TOUT DE MÊME  
VOUS EN AVEZ MIS DU TEMPS

CAFÉ ? THÉ ?

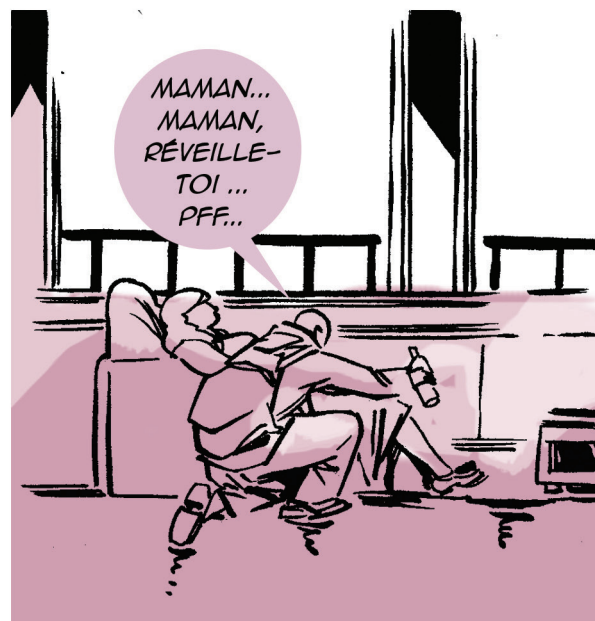
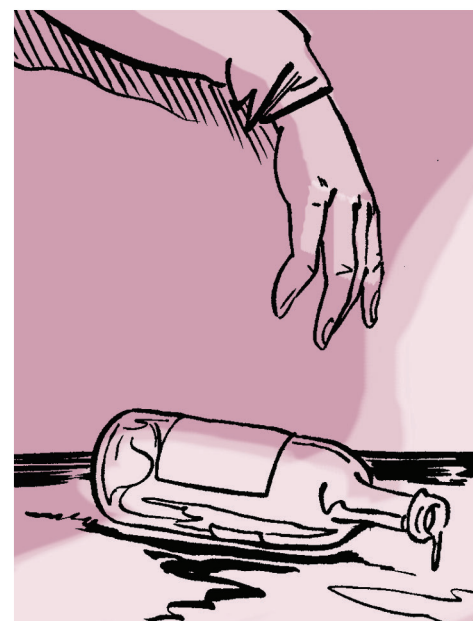
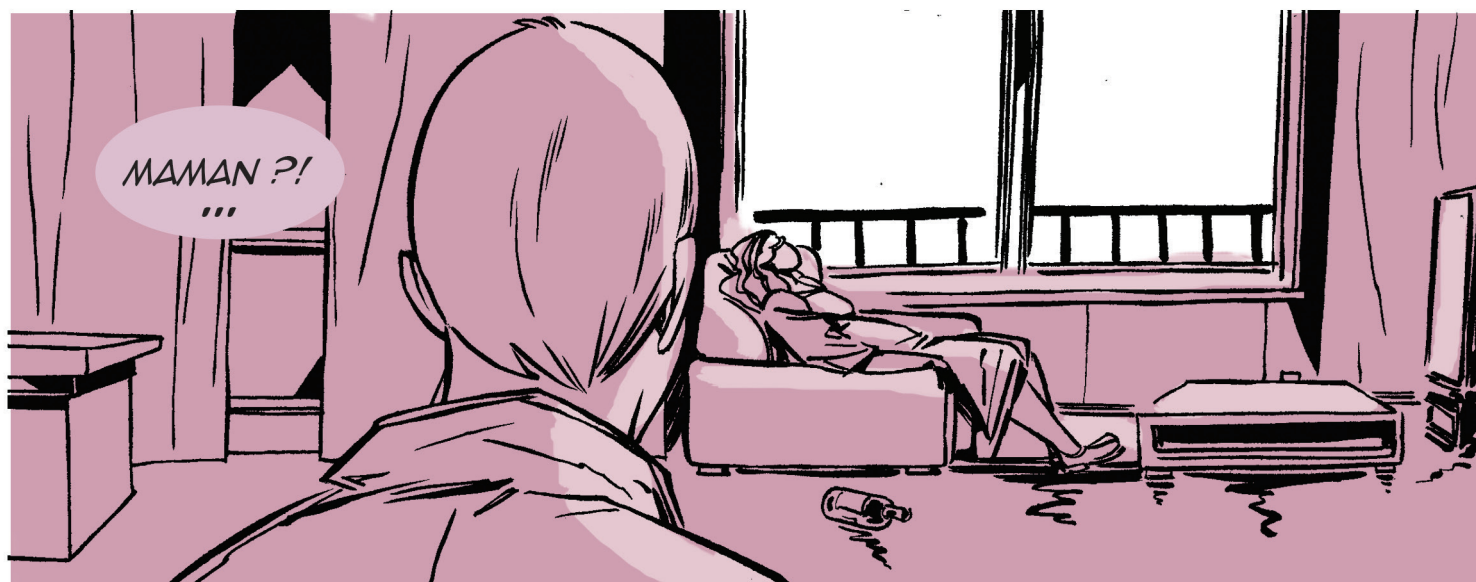
MMMH ÇA A L'AIR DÉLICIEUX

NON MERCI







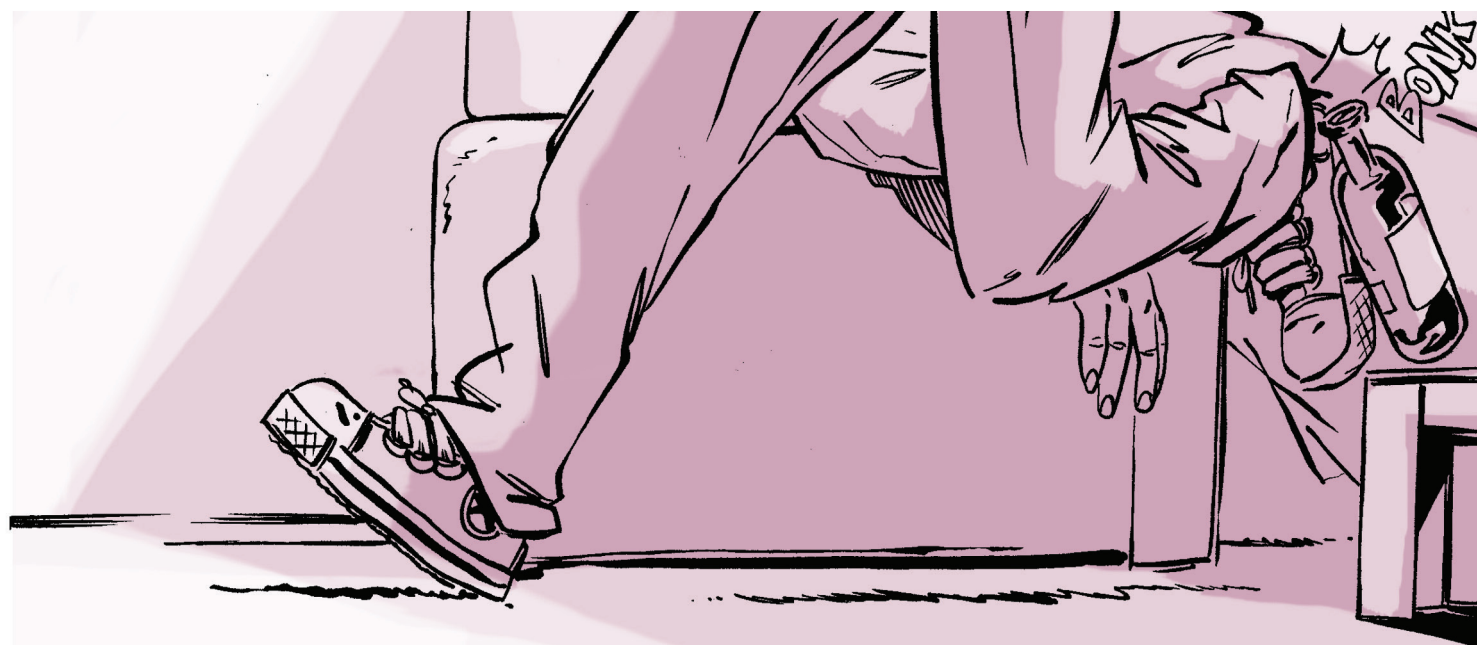




MAMAN,  
IL EST TARD...  
JE ...



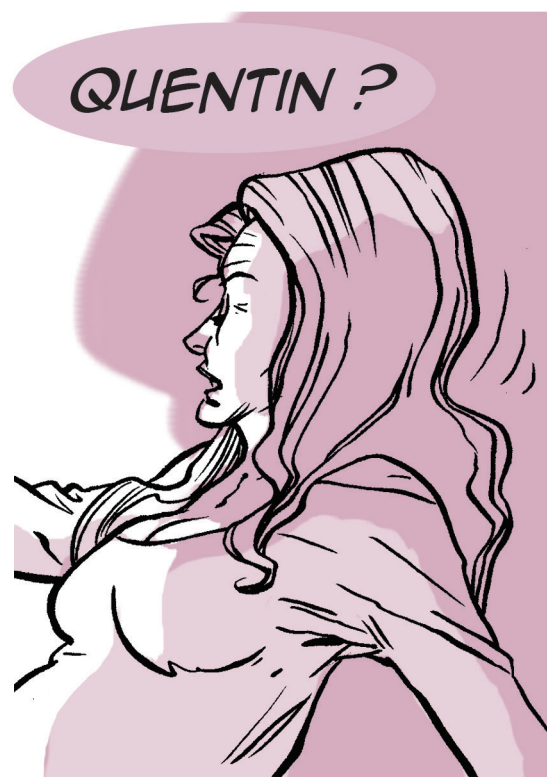
OH NON !!  
C'EST PAS VRAI,  
EVA !

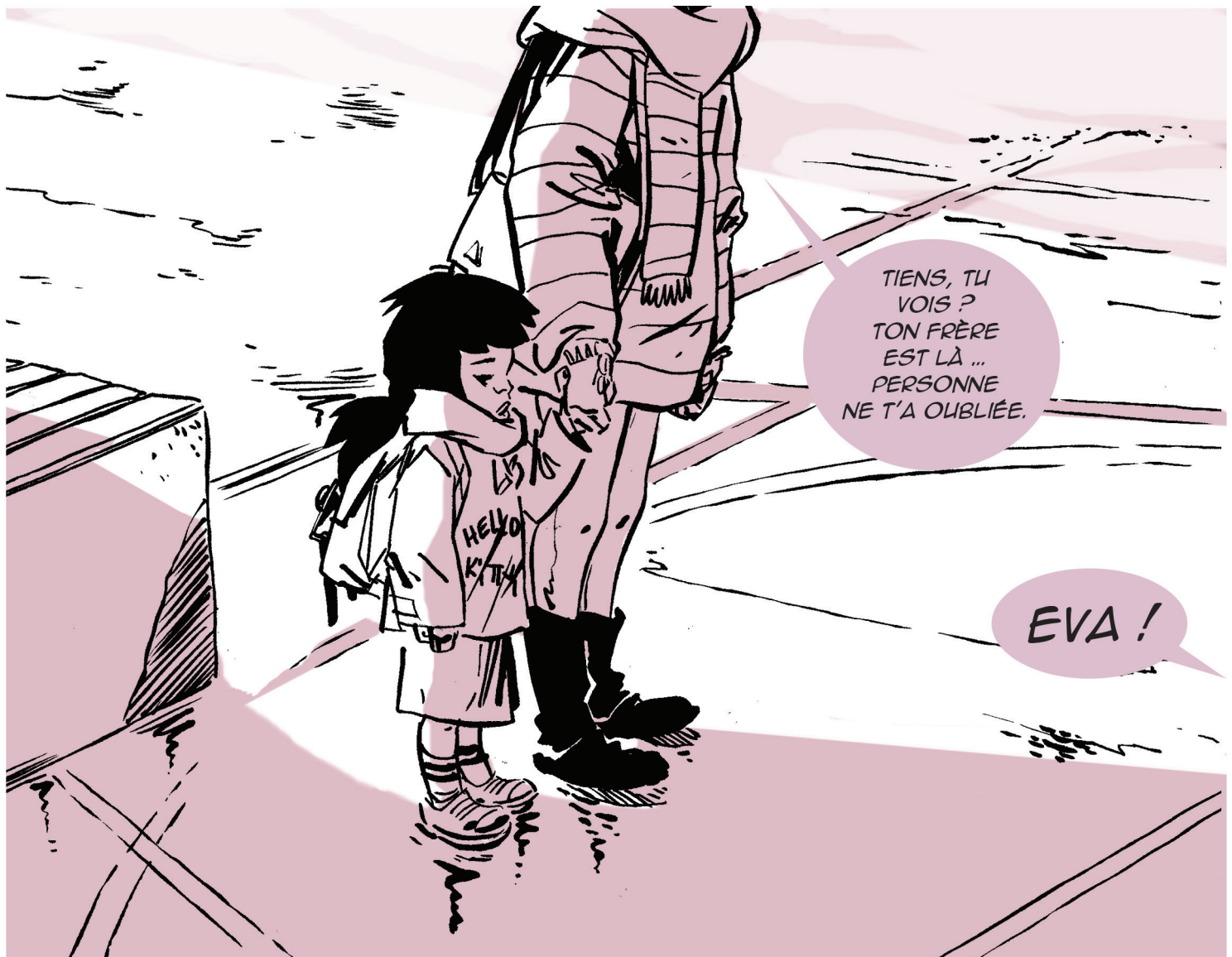


MOINS DE  
BRUIT  
GNNNN



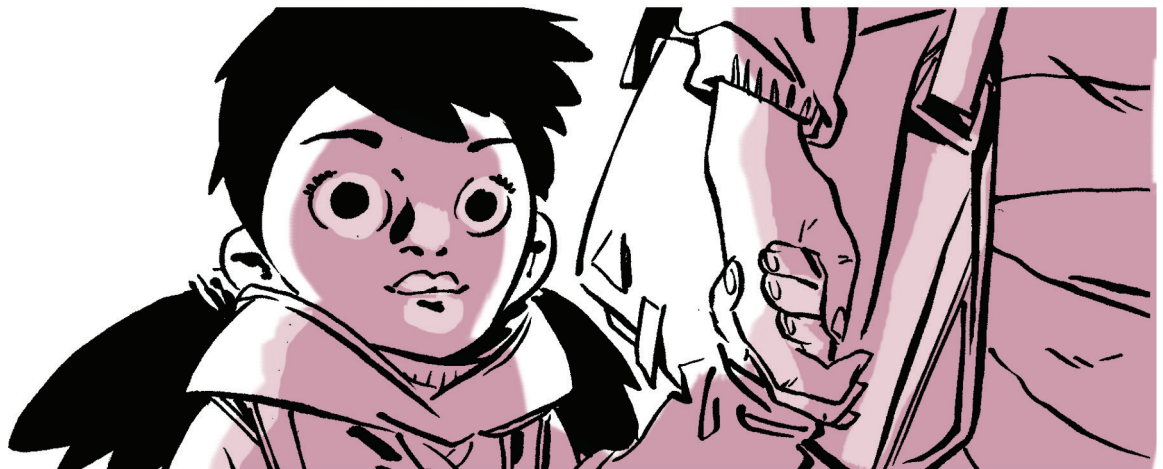
QUENTIN ?





TIENS, TU  
VOIS ?  
TON FRÈRE  
EST LÀ ...  
PERSONNE  
NE T'A OUBLIÉE.

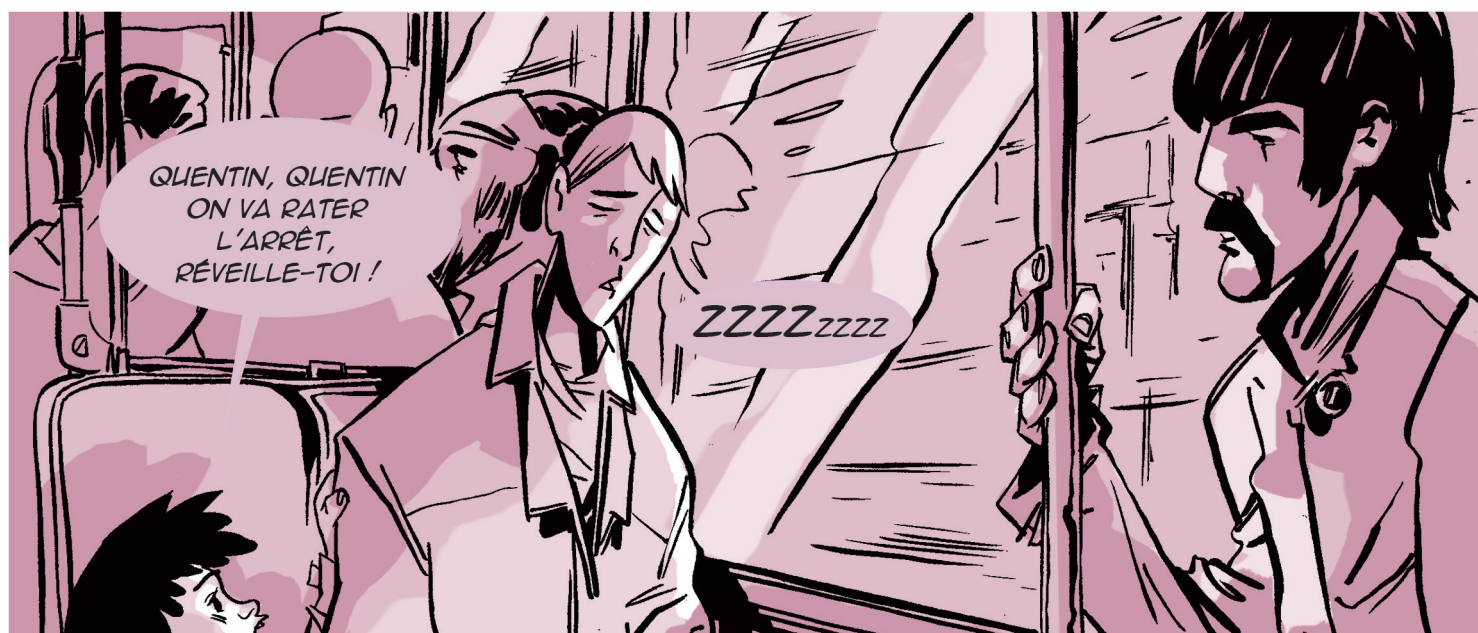
EVA !



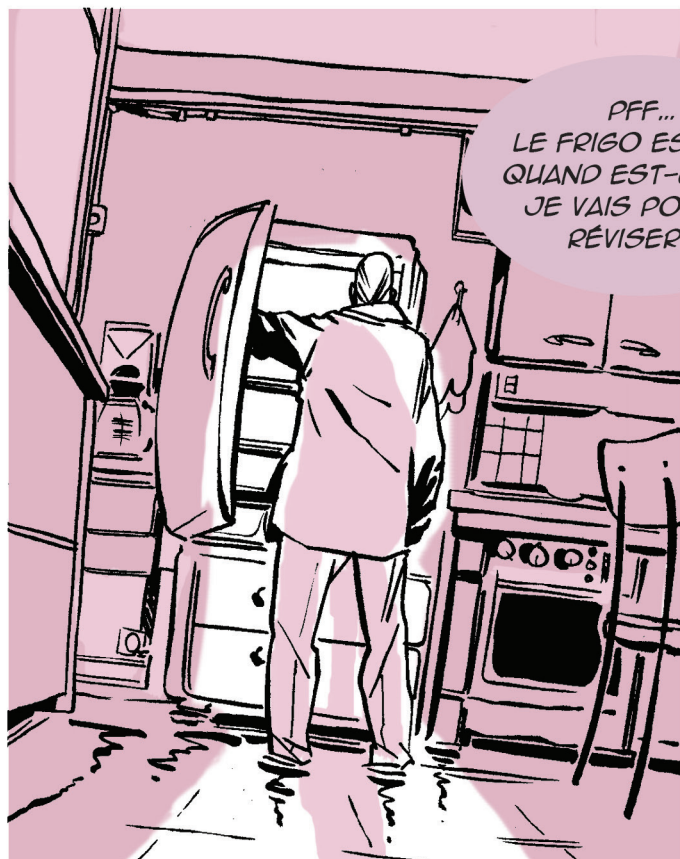
CHUT, VOILÀ  
JE SUIS LÀ !  
JE SUIS LÀ,  
TOUT VA BIEN ...  
VIENS ON  
RENTRE EVA.

MAMAN DEVAIT  
M'EMMENER  
À LA DANSE...

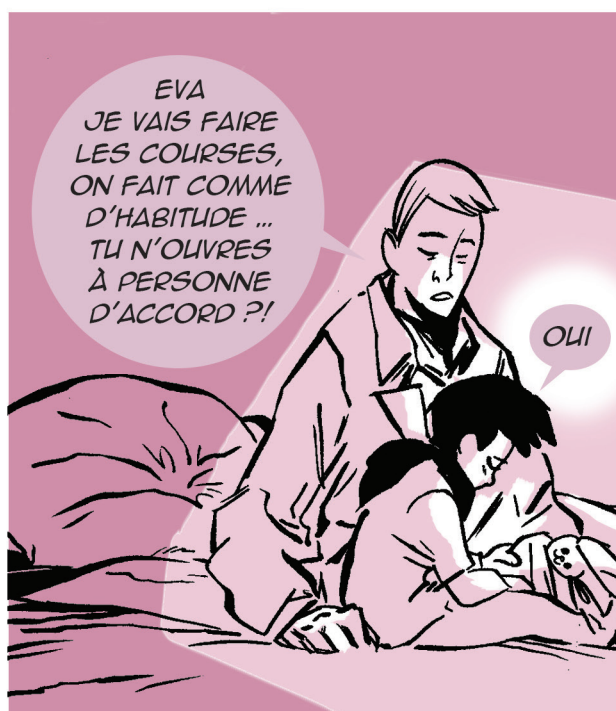






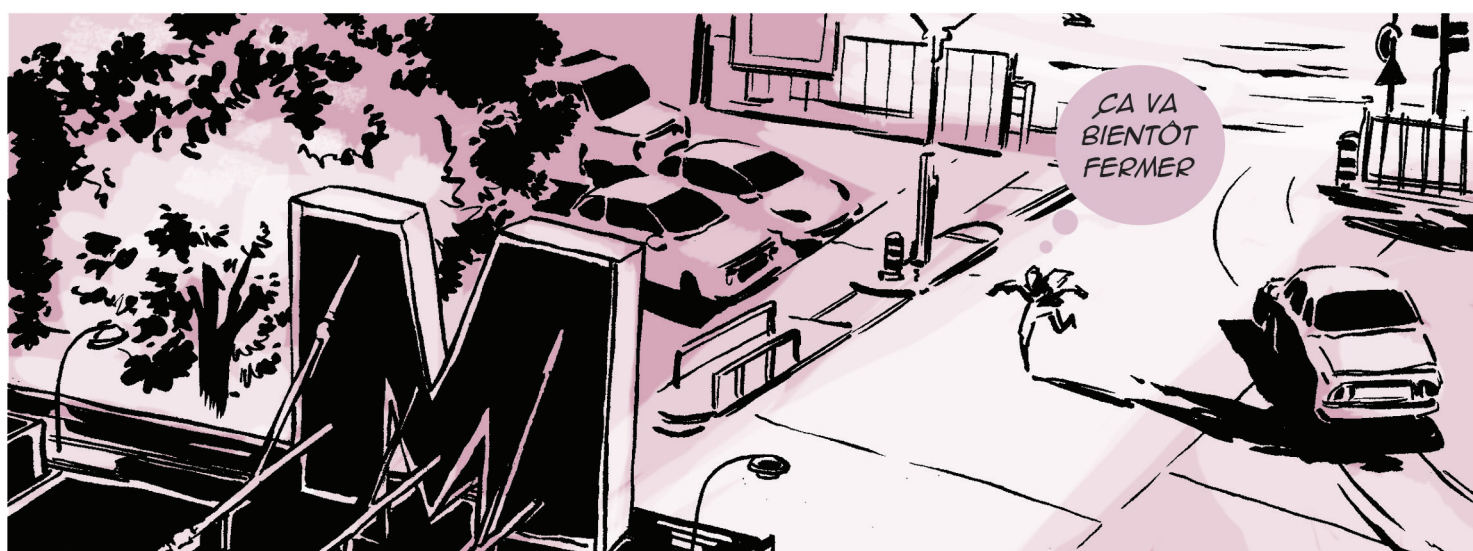
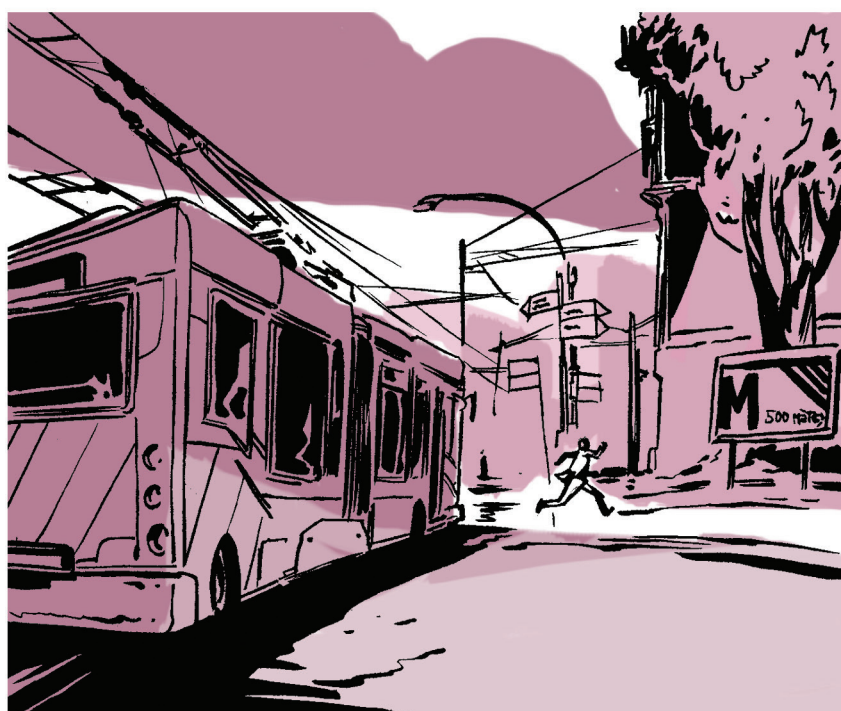


PFF...  
LE FRIGO EST VIDE  
QUAND EST-CE QUE  
JE VAIS POUVOIR  
RÉVISER ?!



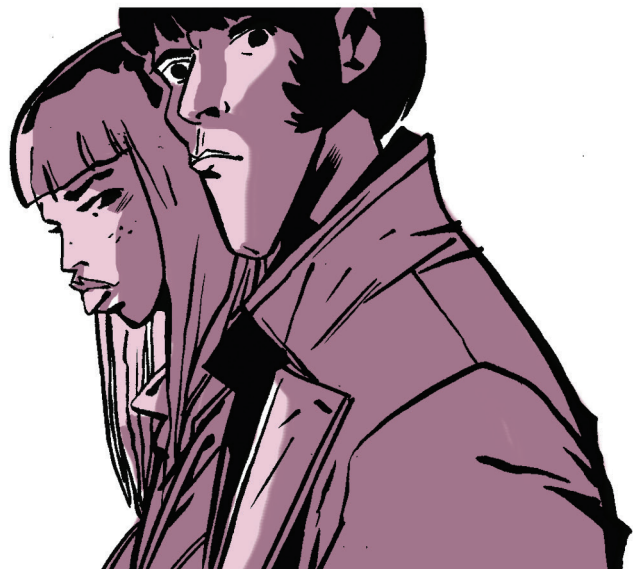
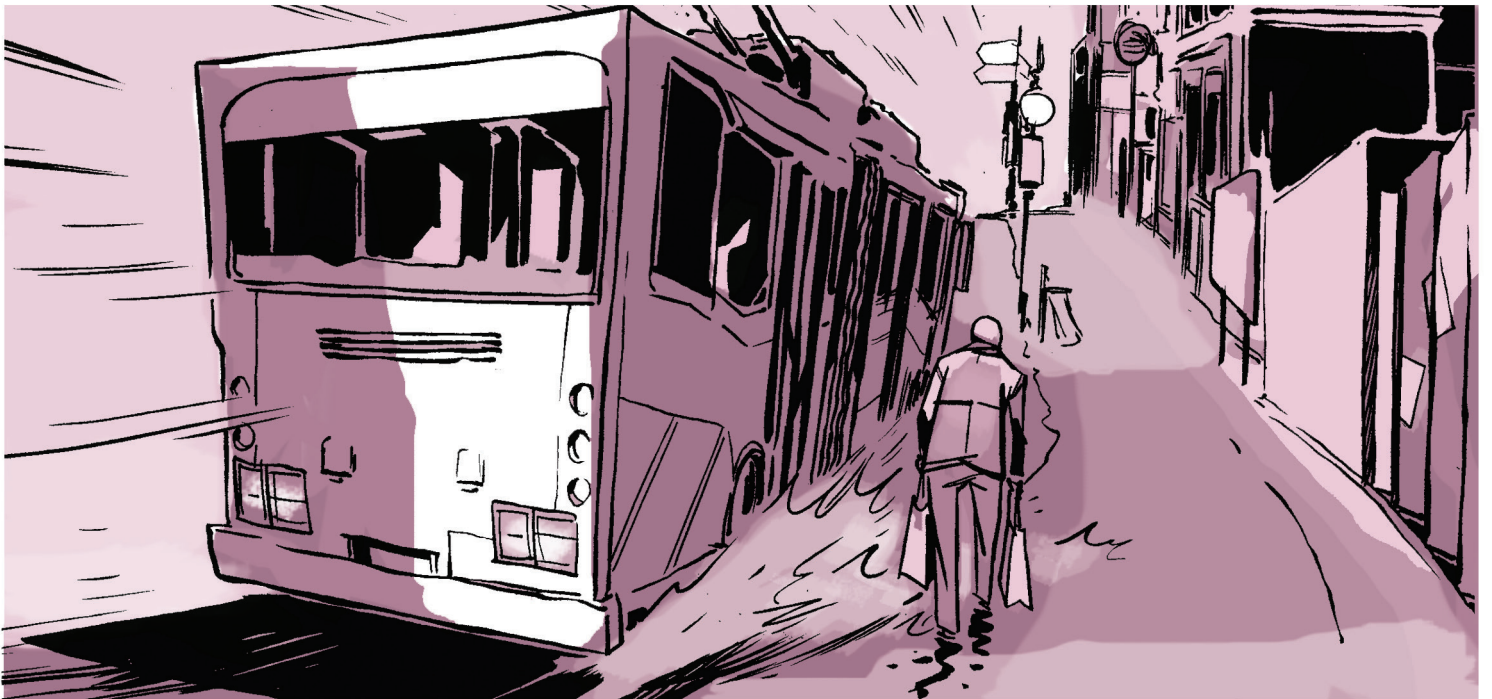
EVA  
JE VAIS FAIRE  
LES COURSES,  
ON FAIT COMME  
D'HABITUDE ...  
TU N'OUVRES  
À PERSONNE  
D'ACCORD ?!

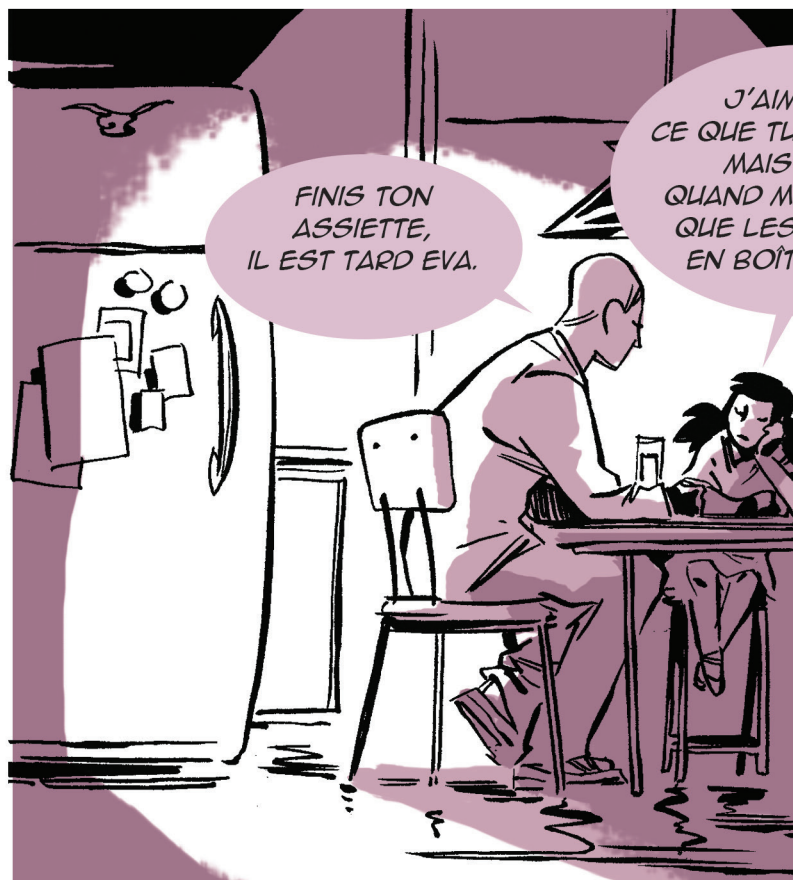
OUI



ÇA VA  
BIENTÔT  
FERMER







FINIS TON  
ASSIETTE,  
IL EST TARD EVA.

J'AIME PAS  
CE QUE TU CUISINES !  
MAIS C'EST  
QUAND MÊME MIEUX  
QUE LES RAVIOLIS  
EN BOÎTE D'HIER.



... MAMAN  
ÇA VA ?

FOUS-MOI  
LA PAIX !!



FILE DANS  
TA CHAMBRE !!



BLONG  
BLANG  
CRACK

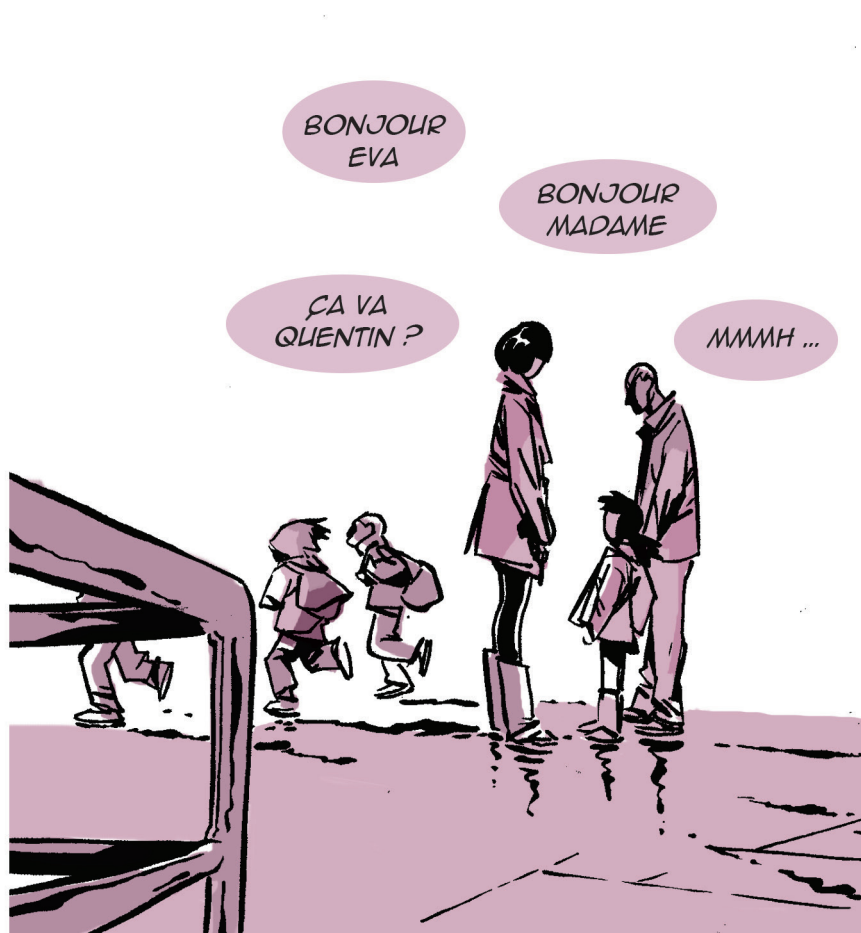


AH MAIS  
C'EST PAS VRAI



OÙ EST MA  
BOUTEILLE !?





BONJOUR  
EVA

BONJOUR  
MADAME

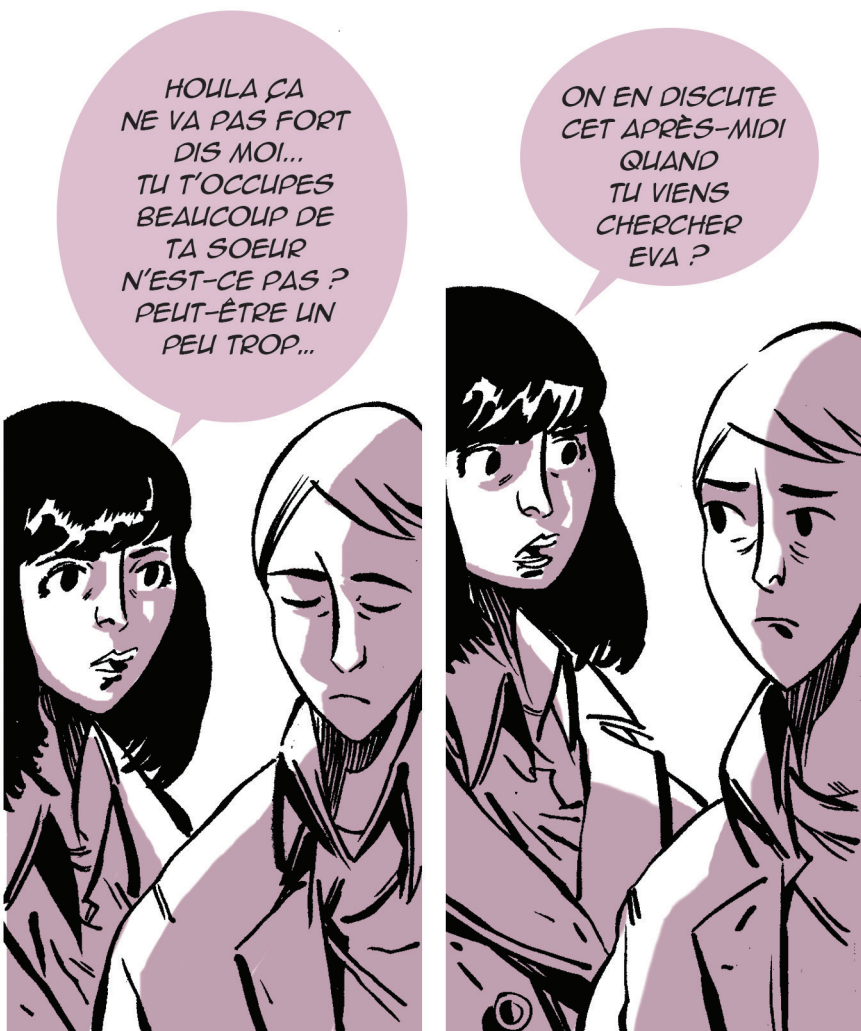
ÇA VA  
QUENTIN ?

MMMHH ...



REJOINS  
TES CAMARADES  
EVA  
?!

...



HOULA ÇA  
NE VA PAS FORT  
DIS MOI...  
TU T'OCCUPES  
BEAUCOUP DE  
TA SOEUR  
N'EST-CE PAS ?  
PEUT-ÊTRE UN  
PEU TROP...

ON EN DISCUTE  
CET APRÈS-MIDI  
QUAND  
TU VIENS  
CHERCHER  
EVA ?



TU SAIS,  
JE PEUX  
T'AIDER À  
TROUVER  
DE L'AIDE.

MERCI.  
JE CROIS  
QUE J'AI BESOIN  
D'EN PARLER  
À QUELQU' UN.  
C'EST TROP  
LOURD ...

# INFORMATIONS ET CONSEILS

## Bien-être, mal-être... si on en parlait ?

### La santé mentale, qu'est-ce que c'est ?

La santé mentale est un état de bien-être qui nous permet de nous réaliser et de nous sentir bien avec nous-même et les autres, de nous adapter aux différentes situations de la vie et de résoudre les problèmes que nous rencontrons.

### Quel lien entre la santé mentale et le suicide ?

Des événements critiques peuvent peser sur le moral et provoquer un sentiment de mal-être. Il est normal d'être triste ou en colère face aux difficultés de la vie. Mais quand la souffrance s'accumule et devient insupportable, elle peut mener à penser au suicide. Il ne faut pas hésiter à chercher de l'aide !

### Pourquoi la BD s'appelle *Les Autres* ?

Les adolescent·e·s et les jeunes se confient plutôt à leurs ami·e·s qu'aux adultes qui les entourent. Lorsqu'on a besoin d'aide, il y a beaucoup « d'autres » qui peuvent nous aider : une amie, un professeur, un frère... la BD nous rappelle qu'on a toutes et tous besoin des autres, et que chacun·e peut être un soutien pour son entourage.

### Le suicide des jeunes en Suisse

Le suicide est la première cause de décès chez les jeunes de 15 à 29 ans. Un·e jeune se suicide tous les trois jours en Suisse et beaucoup d'autres font des tentatives de suicide. C'est pour cela qu'il est nécessaire d'en parler et de savoir comment réagir si l'on s'inquiète pour un proche.

## Comment savoir si un·e ami·e va mal ?

Ce n'est pas toujours facile de voir que quelqu'un souffre. Voici les « signes » qui peuvent te mettre la puce à l'oreille.

### Événements de vies marquants

Des événements de vie difficiles peuvent générer du mal-être. Sois particulièrement attentif à tes ami·e·s si ils ou elles traversent un événement comme :

- Le décès d'un proche
- Des relations familiales difficiles
- Le divorce des parents
- Des abus ou des violences
- Une rupture amoureuse
- Un déménagement

### Violences

Il faut réagir si un·e ami·e est victime de :

- Discriminations (racisme, homophobie)
- Harcèlement
- Violences verbales ou physiques

### Signaux d'alerte

Les changements de comportement, d'humeur, ou physiques peuvent être le signe que quelque chose ne va pas.

- Isolement, perte de contact avec ses proches
- Absence répétée aux cours, baisse des résultats scolaires
- Prise de risque fréquente, accidents à répétition
- Consommation inhabituelle de drogue ou d'alcool
- Perte de confiance en soi, difficulté à s'affirmer
- Perte de motivation, perte de sens
- Changement d'humeur : plus triste, anxieux·se, déprimé·e
- Préoccupations excessives en lien avec l'image de son corps, de son poids ou avec l'alimentation
- Perte ou prise de poids importante
- Fatigue inhabituelle
- Désintérêt pour son hygiène personnelle



## Les phrases qui doivent alerter

J'AI ENFIN  
TROUVÉ LA  
SOLUTION À TOUTS  
MES PROBLÈMES

JE VEUX EN FINIR

LA VIE  
NE VAUT PAS LE  
COUP

VOUS SERIEZ BIEN  
MIEUX SANS MOI

**Ne prend pas ces phrases à la légère, il faut réagir !**

## Que faire si mon ami·e va mal ?

Il n'y a pas de recette miracle pour aller mieux, et personne ne peut porter seul·e la responsabilité d'aider. Mais en tant qu'ami·e, tu peux offrir un soutien précieux.

### En priorité, ton ami·e a besoin d'une écoute et d'un soutien !

- N'hésite pas à aller à sa rencontre, établis un contact, un dialogue
- Etablis une relation de confiance, montre-toi disponible et à l'écoute : propose lui de passer du temps avec toi, de faire du sport, d'aller au cinéma, de manger avec toi
- Invite cet·te ami·e à se confier à toi

### Ensuite, encourage-le ou la à demander de l'aide !

- Propose lui de parler avec un adulte de confiance ou avec une personne spécialisée, l'important est que ton ami·e ne reste pas seul·e !
- Accompagne-le ou la pour demander de l'aide
- Reste attentif·ve à l'évolution de sa situation
- Prends des nouvelles régulièrement

### Les attitudes qui n'aident pas

- Banaliser et minimiser les problèmes de l'autre
- Juger ou lui dire que c'est de sa faute
- Dire que c'est du passé et qu'il faut oublier
- Dire que ça va passer tout seul

## Les phrases à éviter

CA ARRIVE À TOUT  
LE MONDE

TU NE L'AURAS  
PAS UN PEU  
CHERCHÉ ?

MOI AUSSI,  
J'AI DÉJÀ VÉCU LA  
MÊME CHOSE ET J'EN AI  
PAS FAIT UN DRAME

CE N'EST PAS  
GRAVE

## A qui en parler ?

Ne reste pas seul·e avec la détresse d'un proche ! N'hésite pas à en parler à une personne de confiance, un adulte, quelqu'un qui saura réagir. Et ne promets pas que tu pourras garder tous ses secrets car sa santé peut être en danger.

Il existe beaucoup de ressources pour t'aider dans les pages suivantes. N'hésite pas à contacter en premier les personnes de ton entourage et le personnel scolaire.

# CAHIER DE RESSOURCES

## Lignes d'aide et d'écoute

**147 Pro Juventute** Ligne d'écoute gratuite personnalisée pour les jeunes et soutien psychologique 24h/24 et 7 jours/7, conseils par SMS et par e-mail, réponse en 3 jours maximum  
**147 sms**  
[conseils@147.ch](mailto:conseils@147.ch)  
[www.147.ch](http://www.147.ch)

**143 La Main Tendue** Ligne d'écoute pour adultes 24h/24 et 7 jours/7

**Ciao.ch** Site d'informations pour les jeunes, service de questions-réponses en 48h, forums et informations sur la santé, les relations, la sexualité, le travail, l'estime de soi, la violence  
[www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)  
[www.estime-de-soi.ch](http://www.estime-de-soi.ch)

### GENEVE

**Malatavie Ligne Ados** (HUG-Children Action) Ligne d'aide pour les jeunes qui pensent au suicide et leur entourage, par téléphone 24h/24 et 7 jours/7 et par e-mail  
**022 372 42 42**  
[preventionsuicide@hcuge.ch](mailto:preventionsuicide@hcuge.ch)

**SOS Enfants** Soutien psychologique pour enfant, adolescent ou parent, permanence téléphonique et entretiens  
**022 312 11 12**  
[www.sos-enfants.ch](http://www.sos-enfants.ch)

### VALAIS

**Pars pas** Association valaisanne pour la prévention du suicide, ligne d'aide de 7h à 20h 7 jours/7, groupes de paroles et rendez-vous  
**027 321 21 21**  
[aide@papas.ch](mailto:aide@papas.ch)

## Urgences

**144 Santé**  
**117 Police**  
**118 Pompiers**  
**145 Intoxications (centre antipoison)**

### FRIBOURG

**Réseau fribourgeois de santé mentale**  
Urgences psychiatriques et consultations  
**026 305 77 77**  
[www.fr.ch/rfsm](http://www.fr.ch/rfsm)

### GENEVE

**Urgences psychiatriques des Hôpitaux universitaires de Genève** (HUG) Prise en charge pour tous les âges, 24h/24 et 7 jours/7  
**022 372 38 62**

### JURA

**Médecin de garde** Ligne gratuite, 24h/24 et 7 jours/7  
**0800 300 033**

### JURA BERNOIS

**Urgences Centre hospitalier de Bienne**  
Services psychiatriques Jura bernois–Bienne-Seeland, 24h/24 et 7 jours/7  
**032 342 24 24**

### NEUCHÂTEL

**Centre d'urgences psychiatriques**  
Accueil et réponses aux demandes urgentes, 24h/24 et 7 jours/7  
**032 755 15 15**

### VALAIS

**Urgences psychiatriques**  
Hôpital du Valais, 24h/24 et 7 jours/7  
**0800 012 210**

### VAUD

**Urgences psychiatriques** Centrale téléphonique des médecins de garde, 24h/24 et 7 jours/7  
**0848 133 133**



## Consultations et orientations

### FRIBOURG

**Réseau fribourgeois de santé mentale**  
Chaîne de soins de l'adolescence  
pour les 13-18 ans  
026 305 77 77

### GENEVE

**Consultation Santé Jeunes aux HUG**  
Consultations médicales pour les 12-25 ans  
022 372 33 87

**Malatavie Unité de crise** Consultations pour les adolescents en souffrance et leurs famille.  
Accueil libre de 13h à 17h les mercredis  
022 372 42 42

**Trajectoires** Association qui oriente vers la psychothérapie, informations et rendez-vous, tarif jeune  
022 344 45 77  
info@trajectoires.ch

### JURA

**Centre médico-psychologique pour enfants et adolescents** Aide et consultations psychiatriques  
032 420 51 80 Delémont  
032 420 36 20 Porrentruy

### JURA BERNOIS

**Services psychiatriques** Jura bernois – Bienne-Selland  
032 484 72 72 Bellelay

**Unité d'hospitalisation psychiatrique pour adolescents** (UHPA)  
032 494 53 00 Moutier

### NEUCHÂTEL

**Centre neuchâtelois de psychiatrie**  
Consultations enfants et adolescents  
032 889 69 65 Littoral  
032 889 69 66 Montagnes

### Centre neuchâtelois de psychiatrie

Consultations adultes  
032 722 12 21 Littoral  
032 967 20 61 Montagnes

**Parlons-en** Association neuchâteloise de prévention du suicide, secrétariat téléphonique  
079 698 89 18  
info@suicide-parlons-en.ch

### VALAIS

**Réseau Entraide Valais** Site qui regroupe les acteurs santé-social du Valais romand  
www.revs.ch

### VAUD

**Division interdisciplinaire de santé des adolescents** (DISA, CHUV) Consultations de santé pour les 12-20 ans  
021 314 37 60  
021 314 37 71 consultation garçons  
www.chuv.ch/disa

**Telme** Soutien psychologique jeunes et parents, sur rendez-vous ou via leur site, consultations à bas prix  
021 324 24 15  
www.telme.ch

## Internet, réseaux sociaux et harcèlement

**Action Innocence** Association de prévention qui contribue à préserver la dignité et l'intégrité des enfants sur internet et lutte contre le cyberharcèlement  
www.actioninnocence.org

**SurferPrudent** Site d'information sur l'utilisation responsable d'internet et des outils de communication  
www.surferprudent.org

**Cybersmart** Site d'information, aide et conseils aux internautes  
www.cybersmart.ch

**Prévention Suisse de la criminalité**  
Campagnes, projets de prévention et conseils sur la criminalité sur internet, liens vers les formulaires d'annonce de contenus douteux  
www.skppsc.ch

## Vie sexuelle et amoureuse

**Santé Sexuelle Suisse** Promotion de la santé sexuelle et reproductive en Suisse, répertoire des centres de conseils de toute la Suisse, informations et conseils  
[www.sante-sexuelle.ch](http://www.sante-sexuelle.ch)

**Sexual Health Info** Informations en 12 langues sur les thèmes de la santé sexuelle : organes, contraception, grossesse, infections sexuellement transmissibles  
[www.sex-i.ch](http://www.sex-i.ch)

### FRIBOURG

**Secteur planning familial et information sexuelle** Entretiens confidentiels et gratuits, conseils et informations sur la santé sexuelle et reproductive, à Bulle et à Fribourg  
026 305 29 55  
[www.fr.ch/spfis](http://www.fr.ch/spfis)

### GENEVE

**Unité de santé sexuelle et planning familial** Entretiens individuels et consultations gratuites et confidentielles  
022 372 55 00  
[planningfamilial@hcuge.ch](mailto:planningfamilial@hcuge.ch)

### JURA

**Centre de santé sexuelle – Planning familial** Entretiens confidentiels et gratuits à Delémont, Porrentruy et au Noirmont  
032 421 21 21 urgences  
[secretariat@santesexuellejura.ch](mailto:secretariat@santesexuellejura.ch)  
[www.santesexuellejura.ch](http://www.santesexuellejura.ch)

### NEUCHÂTEL

**Centre de santé sexuelle – Planning familial** Entretiens, informations et conseils  
032 717 74 35 Neuchâtel  
[sante.sexuelle.ne@ne.ch](mailto:sante.sexuelle.ne@ne.ch)  
032 967 20 91 La Chaux-de-Fonds  
[sante.sexuelle.vch@ne.ch](mailto:sante.sexuelle.vch@ne.ch)

### VALAIS

**SIPE** Sexualité, information, prévention et éducation, centres de consultation dans diverses villes  
[www.sipe-vs.ch](http://www.sipe-vs.ch)

### VAUD

**Fondation Profa** Consultations gratuites dans différentes villes  
[www.profa.ch](http://www.profa.ch)

## Orientation sexuelle et identité de genre

*L'abréviation LGBT est utilisée pour Lesbiennes, Gays, Bis et Trans\**

**Gayromandie** Site romand d'information, ressources santé, agenda et liens vers les organismes LGBT, rubrique jeunes  
[www.gayromandie.ch](http://www.gayromandie.ch)

**Dr. Gay** Site d'information, conseils et questions en ligne sur les relations sexuelles entre hommes  
[www.drgay.ch](http://www.drgay.ch)

**Blues-out** Site d'information sur la santé mentale pour les gays et lesbiennes  
[www.blues-out.ch](http://www.blues-out.ch)

**Le Refuge** Hébergement d'urgence pour jeunes LGBT rejetés par leurs familles, accueil de jour gratuit du lundi au vendredi  
022 906 40 35  
[www.dialogai.org/refuge-geneve](http://www.dialogai.org/refuge-geneve)

### FRIBOURG

**Sarigai** Association LGBT  
[sarigai@sarigai.ch](mailto:sarigai@sarigai.ch)  
[www.sarigai.ch](http://www.sarigai.ch)

### GENEVE

**TOTEM** Groupe jeune LGBT  
[www.totemjeunes.ch](http://www.totemjeunes.ch)

### JURA

**Juragai** Association LGBT  
[www.juragai.ch](http://www.juragai.ch)

### NEUCHÂTEL

**Togayther** Association LGBT  
[info@togayther.ch](mailto:info@togayther.ch)  
[www.togayther.ch](http://www.togayther.ch)

### VALAIS

**Alpagai** Association LGBT  
[contact@alpagai.ch](mailto:contact@alpagai.ch)  
[www.alpagai.ch](http://www.alpagai.ch)

### VAUD

**VOGAY** Groupe jeune LGBT  
[jeunes@vogay.ch](mailto:jeunes@vogay.ch)  
[www.vogay.ch/groupes](http://www.vogay.ch/groupes)



## Violences

**Vivre sans violence** Informations, réponses et discussions sur la violence dans les relations de couples  
[www.comeva.ch](http://www.comeva.ch)

**Aide aux victimes** Site internet d'aide aux victimes de violences, délits sexuels, accidents de la circulation  
[www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch)

Les **centres LAVI** s'adressent à toutes les personnes qui ont subi une atteinte directe à leur intégrité corporelle, sexuelle ou psychique dans le cadre de la loi LAVI. Leur mission est d'apporter aide et soutien aux victimes, de les informer sur leurs droits, de les orienter et de les accompagner lors des procédures judiciaires dans chaque canton.

### FRIBOURG

**Centre de consultation LAVI**  
Consultation hommes et adolescents  
026 305 15 80  
[www.fr.ch/sej](http://www.fr.ch/sej)

**Centre LAVI et Solidarité Femmes**  
Consultation femmes et adolescentes  
026 322 22 02  
[www.sf-lavi.ch](http://www.sf-lavi.ch)

### GENÈVE

**Centre LAVI**  
022 320 01 02  
[info@centrelavi-ge.ch](mailto:info@centrelavi-ge.ch)  
[www.centrelavi-ge.ch](http://www.centrelavi-ge.ch)

### JURA

**Centre LAVI**  
032 420 81 00  
[lavi@ssrju.ch](mailto:lavi@ssrju.ch)

### JURA BERNOIS

**Centre LAVI**  
032 322 56 33  
[sav@centrelavi-bienne.ch](mailto:sav@centrelavi-bienne.ch)

### NEUCHÂTEL

**Centre LAVI**  
032 889 66 49 Neuchâtel  
[lavi.neuchatel@ne.ch](mailto:lavi.neuchatel@ne.ch)  
032 889 66 52 La Chaux-de-Fonds  
[lavi.vch@ne.ch](mailto:lavi.vch@ne.ch)  
0800 880 480 hébergement d'urgence  
[www.lavi-ne.ch](http://www.lavi-ne.ch)

### VALAIS

**Centre LAVI**  
027 323 15 14 Sion  
024 472 45 67 Monthey

### VAUD

**Centre LAVI**  
021 631 03 00 Lausanne  
021 631 03 08 Yverdon-les-Bains  
[administration@lavi.ch](mailto:administration@lavi.ch)

## Troubles alimentaires

**ABA** L'Association Boulimie Anorexie propose des prestations d'écoute, de soutien et d'orientation en Suisse romande  
021 329 04 39  
[ecoute@boulimie-anorexie.ch](mailto:ecoute@boulimie-anorexie.ch)  
[www.boulimie-anorexie.ch](http://www.boulimie-anorexie.ch)

## Deuil et séparation

**Fondation As'trame** Accompagnement des enfants, adolescents, adultes et famille en crise suite à un décès, divorce, maladie grave. Antennes sur le canton de Vaud, Genève, Valais, Fribourg et Neuchâtel  
[www.astrame.ch](http://www.astrame.ch)

**Association Vivre son deuil** Ligne d'écoute pour personne ayant perdu un proche, café-deuil, cours et formations  
079 412 39 63 ligne d'aide  
079 135 13 87 informations  
[www.vivresondeuil-suisse.ch](http://www.vivresondeuil-suisse.ch)

## .....Dépendances.et.addictions.....

**Addiction Suisse** Prévention des addictions à l'alcool et aux substances psychoactives, aux jeux et à internet, rubrique d'aide et de conseils par téléphone ou e-mail, réponses en 3 jours  
**0800 105 105**  
**021 321 29 76**  
[prevention@addictionsuisse.ch](mailto:prevention@addictionsuisse.ch)  
[www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch)

**AlcoTool** Pour connaître ses limites, ce site propose un test en ligne  
[www.alcotool.ch](http://www.alcotool.ch)

**Info Drog** Site qui référence les centres d'aides pour les dépendances et les addictions en Suisse  
[www.infodrog.ch](http://www.infodrog.ch)  
[www.infoset.ch](http://www.infoset.ch)

**Mamanboit et Papaboit** Sites pour les jeunes ayant une mère ou un père dépendant à l'alcool  
[www.mamanboit.ch](http://www.mamanboit.ch)  
[www.papaboit.ch](http://www.papaboit.ch)

**Sos-jeu** Programme intercantonal de lutte contre la dépendance au jeu. Information, prévention et traitement, ligne d'aide gratuite 24h/24  
**0800 801 381**  
[www.sos-jeu.ch](http://www.sos-jeu.ch)

**La Croix-Bleue** Aide aux personnes dépendantes ou ayant des problèmes liés à l'alcool ainsi que leurs proches, dans les cantons de Genève, Vaud, Neuchâtel et Jura bernois  
[www.croix-bleue.ch](http://www.croix-bleue.ch)

**FRIBOURG**  
**Centre cantonal d'addictologie**  
**026 305 90 00**

**GENÈVE**  
**Addictologie (HUG)** Consultations avec ou sans rendez-vous  
**022 372 57 50**  
[www.hug-ge.ch/addictologie](http://www.hug-ge.ch/addictologie)

**Carrefour Addictions** Site d'information et de ressources pour les jeunes sur la prévention tabac, alcool, cannabis et jeux  
[www.carrefouraddictions.ch](http://www.carrefouraddictions.ch)

**Fondation Phénix** Lieu d'information et de consultation destiné aux jeunes et à leurs proches, prise en soins par des spécialistes  
**022 404 02 30**  
[ados@phenix.ch](mailto:ados@phenix.ch)  
[www.phenix.ch](http://www.phenix.ch)

**Nuit Blanche** Site d'informations et d'aide sur la consommation de produits durant les soirées  
[www.nuitblanche.ch](http://www.nuitblanche.ch)

### JURA

**Addiction Jura** Prévention, réduction des risques et thérapie dans divers lieux du canton  
[www.addiction-jura.ch](http://www.addiction-jura.ch)

### NEUCHÂTEL

**Fondation Neuchâtel Addictions** Centres de prévention et de traitement dans différents lieux du canton, prestations spécifiques pour les jeunes  
**032 886 86 00**  
[www.fondation-neuchatel-addictions.ch](http://www.fondation-neuchatel-addictions.ch)

### VALAIS

**Addiction Valais** Prévention, accompagnement et ressources liées à toutes les addictions dans diverses villes en Valais, tests en ligne  
[www.addiction-valais.ch](http://www.addiction-valais.ch)

### VAUD

**Addiction Vaud** Site d'information et de ressources sur les addictions, numéros d'urgences et tests d'évaluation en ligne  
[www.addiction-vaud.ch](http://www.addiction-vaud.ch)



## Dans ton école...

### GENEVE

Des infirmiers·ères et des conseillers·ères sociaux·ales sont disponibles dans tous les établissements du secondaire I et II, ainsi que des psychologues dans les cycles d'orientation. Ces personnes sont compétentes pour écouter, orienter et soutenir en cas de besoin. N'hésite pas à solliciter le secrétariat de l'école, les enseignant·e·s ou la direction en cas de problème.

#### Permanence téléphonique infirmière et médicale

Service de santé de l'enfance et de la jeunesse (SSEJ)

022 546 41 00

#### Consultation pour les élèves et résidents genevois

Office médico-pédagogique (OMP)

022 388 67 00

### NEUCHÂTEL

Des services conseil, des médiateurs·trices et des infirmiers·ères scolaires sont à disposition dans les établissements scolaires, lycées et écoles professionnelles du canton. Ils et elles sont à l'écoute si tu rencontres des difficultés scolaires, personnelles, relationnelles ou familiales. N'hésite pas à demander au secrétariat de l'école, aux enseignant·e·s ou à la direction en cas de problème.

#### Réseau pédagogique neuchâtelois

[www.rpn.ch/aide](http://www.rpn.ch/aide)

### VAUD

Dans chaque établissement, des infirmiers·ères scolaires et des médiateurs·trices sont à ta disposition pour t'accompagner, t'écouter, te soutenir et t'orienter. N'hésite pas à demander au secrétariat de l'école, aux enseignant·e·s ou à la direction en cas de problème.

*Ils et elles sont là pour t'aider*

| PRÉNOM, NOM | TÉLÉPHONE | N° SALLE |
|-------------|-----------|----------|
|             |           |          |
|             |           |          |
|             |           |          |
|             |           |          |

# AUTEURS ET PARTENAIRES



Né à Genève en 1973, il commence sa carrière en 1992 et collabore avec de nombreuses entreprises et institutions, dont Vanity Fair et Sony Records. JP Kalonji est un artiste multifacette, qui change de style au gré de ses envies.

[www.kalonjiart.com](http://www.kalonjiart.com)



Totem est un espace de soutien, d'accueil et de rencontre pour les jeunes LGBT (Lesbiennes, Gays, Bis et Trans\*) et leurs ami·e·s. Totem est un projet de la Fédération genevoise des associations LGBT.

[www.totemjeunes.ch](http://www.totemjeunes.ch)

[www.federationlgbt-geneve.ch](http://www.federationlgbt-geneve.ch)



Engagée dans la prévention du suicide des jeunes en Romandie, l'association a pour mission de parler et faire parler du suicide, d'informer, sensibiliser et d'augmenter les possibilités de prévention.

[www.stopsuicide.ch](http://www.stopsuicide.ch)



L'association a pour but de prévenir les problèmes liés à l'alcool et aux autres drogues et de les atténuer là où ils existent.

[www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch)



Organisation reconnue d'utilité publique, Action Innocence contribue à préserver la dignité et l'intégrité des enfants sur internet en informant et sensibilisant le public, en promouvant une pratique sécurisée d'internet et en luttant contre la pédocriminalité sur internet.

[www.actioninnocence.org](http://www.actioninnocence.org)



L'Association Boulimie Anorexie vient en aide aux personnes qui souffrent d'un trouble du comportement alimentaire et à leurs proches. Elle propose écoute, soutien et orientation par des professionnels-elles lors d'entretiens, par e-mail ou téléphone.

[www.boulimie-anorexie.ch](http://www.boulimie-anorexie.ch)

## Centre LAVI Genève

Le centre s'adresse à toute personne qui a subi une atteinte directe à son intégrité corporelle, sexuelle ou psychique dans le cadre de la loi LAVI. Sa mission est d'apporter aide et soutien aux victimes, de les informer sur leurs droits, de les orienter et de les accompagner lors des procédures judiciaires.

[www.centrelavi-ge.ch](http://www.centrelavi-ge.ch)

Cette 3<sup>e</sup> édition est rendue possible grâce au soutien de partenaires publics et privés

Avec le soutien de :

