

Tu te fais du soucis pour toi  
ou un.e proche? Parles-en  
et trouve de l'aide!

**#LÀ  
POUR  
TOI**

[stopsuicide.ch/besoindaide](https://stopsuicide.ch/besoindaide)

# Jura & Jura-Bernois

Services d'aide 24/7

## Urgences

Ambulance 144

## Jura

Centre médico-psychologique

Ados 032 420 5180

Adultes 032 420 5160

## Jura Bernois

Services psys 032 484 72 72

## Écoute et conseils

Pro Juventute 147  
conseil@147.ch

[ciao.ch](http://ciao.ch)

[sos-resiste.ch](http://sos-resiste.ch)

Pense aussi aux personnes qui peuvent t'aider autour de toi :  
ami.e.s, famille, infirmier.e.s  
scolaires, médiateur.ice.s, etc.



STOP SUICIDE