



**JE TIENS À TOI**

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

## stopsuicide.ch

Conseils pour les jeunes de 15 à 29 ans et leur entourage, ressources d'aide et documentation sur la prévention du suicide des jeunes.

## ciao.ch

Site web d'information et d'échange pour les adolescent·e·s.

Possibilité de poser des questions anonymement et gratuitement à des spécialistes qui répondent dans les 3 jours. Espace interactif avec forums et témoignages. Appli mobile.

## HelpAdoLine

+41 22 372 42 42 – 24 H/24, 7J/7

Centre de Prévention du Suicide (CEPS)

HUG – Children Action

Des professionnel·le·s de la santé informent, reçoivent et orientent de manière confidentielle les jeunes concerné·e·s par le suicide ou leurs proches.

## JE TIENS À TOI – Fribourg

### Écoute et conseils

HelpAdoLine

Pro Juventute (jeunes)

La Main Tendue (adultes)

Ciao

24 H/24 – 7J/7

+41 22 372 42 42

147 – [www.147.ch](http://www.147.ch)

143 – [www.143.ch](http://www.143.ch)

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

### Orientation et consultation

Réseau fribourgeois de santé mentale

+41 26 305 77 77

### Urgences

Urgences psychiatriques

Ambulance

+41 26 305 77 77

144



## Pro Juventute

147 – [www.147.ch](http://www.147.ch) – 24 H/24, 7J/7

Une aide immédiate pour les jeunes : ligne d'aide 147.

Une écoute gratuite et anonyme qui aide à surmonter les situations de mal-être et apporte un soutien psychologique. Aide par sms : réponse dans les 48 h.

## Réseau fribourgeois de santé mentale (RFSM)

+41 26 305 77 77

Orientation personnalisée vers les services du

Réseau fribourgeois de santé mentale.

## Urgences psychiatriques

+41 26 305 77 77

## La Main Tendue

143 – [www.143.ch](http://www.143.ch) – 24 H/24, 7J/7

La Main Tendue offre une écoute et un soutien à toutes les personnes désirant exprimer une difficulté ponctuelle ou chronique, dans le plus strict anonymat. Aide par e-mail : réponse dans les 48 h.

## Association PréSuiFri

[www.fr-preventionsuicide.ch](http://www.fr-preventionsuicide.ch)

Prévention du suicide à Fribourg.



Fondation  
Meyrinoise  
du Casino



ERNST GÖHNER STIFTUNG

Avec le soutien de la



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI  
Office fédéral des assurances sociales OFAS

AVEC LE SOUTIEN  
DE LA  
VILLE DE GENÈVE

