



**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 – 24H/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 – Vaud

### 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

Telme

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

### Urgences

Médecins de garde

Ambulance

0848 133 133

144



## Pro Juventute

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

## Telme

+41 21 324 24 15 – [www.telme.ch](http://www.telme.ch)

Telme offre un soutien psychologique aux jeunes et aux parents, des consultations dès CHF 5.- et la possibilité de poser des questions sur le site de manière anonyme.

## 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.

## Centrale téléphonique des médecins de garde (CTMG)

0848 133 133 – 24H/24, 7J/7

Pour tous les appels liés à une situation d'urgence psychiatrique ou de détresse psychologique.



Fondation  
Meyrinoise  
du Casino



ERNST GÖHNER STIFTUNG

Avec le soutien de la  
 Loterie Romande



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