

**MONTRE TON SOUTIEN**



**ÉCOUTE**



**PRENDS DES NOUVELLES**



**ACCOMPAGNE  
VERS UNE  
AIDE**

**OSE EN  
PARLER**



**PROPOSE  
UNE SORTIE**

## 6 manières d'être #LÀ POUR TOI

### PRENDS DES NOUVELLES

Reste en contact : un appel ou un message peut faire la différence quand ça ne va pas.

### ÉCOUTE

Une personne qui ne va pas bien a surtout besoin de pouvoir s'exprimer. Prends le temps de l'écouter sans la juger.

### MONTRE TON SOUTIEN

Une petite attention peut faire beaucoup de bien. Fais savoir à tes proches qu'ils sont importants pour toi.

### PROPOSE UNE SORTIE

Faire une activité permet de stopper les pensées négatives. Aide-ton ami.e à se changer les idées.

### OSE EN PARLER

Demander à quelqu'un s'il pense au suicide ne lui donnera pas l'idée de le faire. Si tu t'inquiètes pour un.e ami.e, tu peux lui poser la question.

### ACCOMPAGNE VERS UNE AIDE

Si ton ami.e a l'air vraiment mal, dis-lui que tu t'inquiètes et aide-le ou la à trouver du soutien.