

# #LÀPOURTOI

Vous vous inquiétez pour un proche ?



STOP SUICIDE



## Signes qui peuvent indiquer un mal-être

- Avez-vous l'impression que votre jeune s'isole ?
- Est-ce qu'il-elle semble ne plus s'intéresser à rien ?
- Vous vous questionnez sur sa consommation d'alcool ?
- A-t-il-elle perdu sa joie de vivre et sa motivation ?
- A-t-il-elle pris ou perdu du poids ?
- Est-ce qu'il-elle ne communique plus que sur les réseaux sociaux ?
- Exprime-t-il-elle du désespoir et de la souffrance ?
- Avez-vous l'impression qu'il-elle ne dort plus ou passe son temps au lit ?

## Comment en parler :

- Provoquer la discussion.
- Nommer le problème par son nom.
- Rebondir sur les occasions d'aborder le sujet de la santé mentale (film, fait divers, témoignage d'un proche / d'une célébrité...).
- Écouter plutôt que parler.
- Ne pas dédramatiser, ni relativiser ou mettre au défi.
- Trouver de l'aide.

## Que faire ? Vers qui se tourner ?

- Créer un climat de confiance.
- Se montrer concerné-e et entourer le-la jeune.
- Ne pas garder le secret, trouver de l'aide.
- Accompagner le-la jeune vers une ressource d'aide.
- Prendre des nouvelles.



Exprimez votre soutien et faites la différence.

## Je tiens à toi,

.....

.....

.....

.....

.....



### Quelques phrases à exprimer

**« JE PRENDS LE TEMPS DE T'ÉCOUTER »**

**« JE NE TE JUGE PAS  
RACONTE-MOI  
CE QUE TU RESSENS »**

**« JE SUIS LÀ POUR TOI »**

### Quelques questions à poser

**« AS-TU DÉJÀ PENSÉ  
AU SUICIDE ? »**

**« SI OUI, AS-TU DÉJÀ  
RÉFLÉCHI COMMENT ? »**

**« ON PEUT TROUVER UNE  
SOLUTION, COMMENT  
PUIS-JE T'AIDER ? »**

### Ressources pour les adultes :



Urgences psys des HUG : 022 372 38 62

Psychologue, infirmier-ère et médiateur-trice scolaire



Ligne de conseils aux parents Pro Juventute :  
058 261 61 61

### Pour plus de ressources et d'informations :



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

SantéPsy : [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch)

---

### Pour une écoute et une aide sans jugement et dans l'anonymat :



Ciao.ch



147

Ressources gratuites et 24h/24

Ton-ta psychologue, infirmier-ère et  
médiateur-trice scolaire.



Malatavie : 022 372 42 42

Pour d'autres ressources d'aide :



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