

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)

# Valais

Services d'aide 24/7

## Urgences

Ambulance	144
Permanence psy	0800 012 210

## Écoute et conseils

Pro Juventute	147
	conseil@147.ch
ciao.ch	

Pars pas (8h-20h)	027 321 21 21
	aide@parspas.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