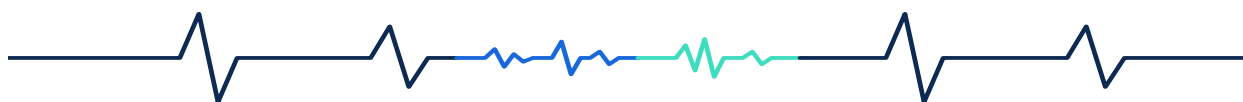


On peut en parler. Tu n'es pas seul·e.

Une période difficile, une pensée qui pèse, une envie de tout arrêter : ça se partage. Des professionnels formés t'écoutent, gratuitement et en toute confidentialité, à toute heure.



NUMÉROS GRATUITS & CONFIDENTIELS

NUMÉRO NATIONAL

3114

Prévention du suicide — appel gratuit, 24h/24 et 7j/7, partout en France. Un professionnel du soin t'écoute.

SOS AMITIÉ

09 72 39 40 50

Écoute 24h/24, 7j/7 — aussi par chat sur sos-amitie.org

SUICIDE ÉCOUTE

01 45 39 40 00

Écoute anonyme, joignable à tout moment

Danger immédiat : 15 (SAMU) ou 112 (urgence Europe)

Sourd·e ou malentendant·e : 114 (SMS / urgences)

TROIS GESTES QUI AIDENT VRAIMENT

1

Demande directement

« Tu penses au suicide ? » n'ajoute pas l'idée, ça ouvre la parole.

2

Écoute sans juger

Pas besoin de trouver la solution : être présent·e suffit déjà.

3

Orienté vers une aide

Le 3114, le service de santé, un·e proche de confiance.



RÉFÉRENTE HARCÈLEMENT

Pour tout signalement de harcèlement, moral ou sexuel

delphine.marchal@formasat.fr