

T'ES IMPORTANT POUR NOUS

Le suicide n'est pas une option



Pour toi ou un proche

PARLES-EN !





T'ES IMPORTANT POUR NOUS

Le suicide n'est pas une option

ON A TOUS UNE PLACE



Ce qui doit t'alerter pour toi ou un proche

Tout le monde ira mieux sans moi
 Je me sens seul, même avec les autres, je me sens rejeté
 Je pense souvent à la mort (la mienne ou celle des autres)
 Je pense au suicide
 Je ne sais plus comment m'en sortir, je n'ai plus d'espoir
 Je n'ai plus goût à rien, je ne sors plus, je m'isole
 Je souffre, c'est insupportable
 Je me fais du mal
 Je prends des risques

Ce qui peut aussi inquiéter

Des changements brusques d'attitude
 Une profonde déception amoureuse
 Des préoccupations sur son orientation sexuelle

Ce qu'on dit souvent

Celui qui en parle ne passe pas à l'acte FAUX
 Toute tentative est à prendre au sérieux VRAI
 Celui qui pense au suicide est fou FAUX

Beaucoup de jeunes vivent ces difficultés, des aides efficaces existent !

Pour toi ou un proche

PARLES-EN !

Parles-en

- # À une **personne de confiance** : un membre de ta famille, un ami, un personnel de ton établissement
- # À ton **médecin**
- # À la **Maison des Adolescents (gratuit)**
66, boulevard Béranger / 37000 Tours / Tél. : 02 47 22 20 69
- # À l'**Espace Santé Jeunes (gratuit)**
95, rue Michelet / 37000 Tours / Tél. : 02 47 05 07 09
- # Au **Service de Santé Universitaire (gratuit)**
60, rue du Plat d'Étain / 37000 Tours / Tél. : 02 47 36 77 00

Tu peux aussi appeler (anonyme)

- # **Fil Santé Jeunes** / 0800 235 236 / filsantejeune.fr
- # **Suicide Écoute** / 01 45 39 40 00
- # **Ligne AZUR** / 0810 20 30 40 / ligneazur.org
(questions liées à l'orientation sexuelle)

ET EN CAS D'URGENCE LE 15