

Tu te fais du soucis pour toi
ou un.e proche? Parles-en
et trouve de l'aide!

**#LÀ
POUR
TOI**

stopsuicide.ch/besoindaide

Valais

Services d'aide 24/7

Urgences

Ambulance	144
Permanence psy	0800 012 210

Écoute et conseils

Pro Juventute	147
	conseils@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