

## EN PARLER ÇA PEUT AIDER

Parfois on se sent vraiment mal et seul-e. On peut faire des choses pour aller mieux mais ça ne suffit pas toujours. Si c'est ton cas, tu as peut-être besoin d'aide. Ça peut arriver à tout le monde et c'est totalement ok. Il y a des professionnel·les qui peuvent t'amener du réconfort et t'aider. Certaines associations LGBTIQ+ (cf. page 81) ont une permanence avec des adultes à qui tu peux parler ou des groupes jeunes pour échanger.



Professionnel·les du  
147  
(whatsapp, appel, mail)



Professionnel·les  
de ciao.ch



Forum entre jeunes  
de ciao.ch

