

# SÉPARATION

Parfois on se sépare et on se sent très triste. Si tu vis une séparation, tu peux regarder ce que tu peux faire pour te sentir mieux: en parler avec une personne de confiance, faire quelque chose qui te fait du bien, etc.

## EN PARLER ÇA PEUT AIDER

Si tu te sens mal, tu peux en parler.  
Certaines associations LGBTIQ+ ont une permanence avec des adultes à qui tu peux parler ou des groupes jeunes pour échanger.



Professionnel-les  
de ciao.ch



Forum entre  
jeunes de ciao.ch