

# MA CARTE SOS !

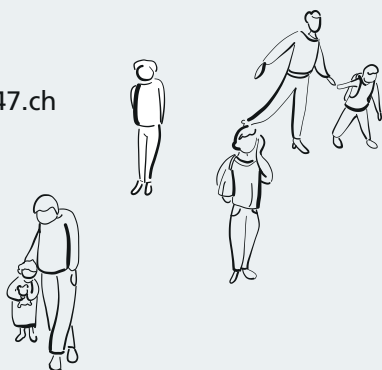
Santé bernoise  
Bernern Gesundheit



## TÉLÉPHONE 147 *gratuit, 24/7*



Chat 147.ch



Site d'information, d'aide et  
d'échanges pour les 11-20 ans :  
[www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)



Site d'information, d'aide et  
d'échanges pour les 18-25 ans :  
[www.ontecoute.ch](http://www.ontecoute.ch)



Sur mandat du :



**Kanton Bern**  
**Canton de Berne**

TU NE **TE SENS** PAS BIEN,  
TU AS DES **IDÉES NOIRES** ?

OU

TU TE FAIS **DU SOUCI** POUR  
**UN-E AMI-E** ?

**SOS** : qu'est-ce que je peux faire ?

- Écouter de la musique
- Aller courir
- Regarder une série
- .....
- .....
- .....

**APPELLE** UNE PERSONNE  
DE **CONFIANCE**

**PARLE** À QUELQU'UN

**COMPOSE LE 147** *gratuit, 24/7*

Mes personnes de confiance :

.....

.....

.....