



MOVEMBER®



**DANS LE
MONDE,
3 SUICIDES
SUR 4 SONT
MASCULINS.**



TENDEZ LA MAIN AVEC ALEC

Demander, écouter et être là pour vos ami(e)s peut sauver des vies. Si vous avez besoin d'un coup de main pour parler à quelqu'un qui traverse un moment difficile, utilisez ce guide.

ASK

DEMANDEZ

Commencez par demander à la personne comment elle se sent.

LISTEN

ÉCOUTEZ

Accordez-lui toute votre attention.

ENCOURAGE ACTION

ENCOURAGEZ L'ACTION

Aidez-la à se focaliser sur des choses simples qui pourraient améliorer la façon dont elle se sent.

CHECK IN

REDEMANDEZ DES NOUVELLES

Suite à votre conversation, reprenez de ses nouvelles.



Pour en savoir plus, rendez-vous sur
MOVEMBER.COM/CONVERSATIONS

Si vous craignez que la vie de quelqu'un soit en danger immédiat, appelez le 15, le 18 ou le 114. Un grand merci à R U OK? Pour avoir développé le modèle ALEC.