



# #SoyezLà

**pour aider à sauver une vie**

*Lisez les 5 mesures d'action au verso*

Découvrez les signes  
avant-coureurs du suicide  
ainsi que des conseils sur  
**[btshelp.org/bethe1to](https://btshelp.org/bethe1to)**  
ou utilisez le code QR



## **Les 5 mesures d'action pour aider à sauver une vie**

**1. DEMANDEZ**

**2. SOYEZ PRÉSENT**

**3. PRÉSERVEZ LEUR SÉCURITÉ**

**4. AIDEZ-LES À GARDER LE CONTACT**

**5. FAITES LE SUIVI**

**Crisis Services Canada**  
**1-833-456-4566**

**Soutien par SMS**  
**686868**