

Solution 156 : Communiquer • Solution 60 : Crier • Solution 146 : Réaffirmer • Solution 73 : Dire • Solution 127 : Nager • Solution 75 : Douter • Solution 76 : Écouter • Solution 72 : Dévoiler • Solution 77 : Écrire • Solution 40 : Bondir • Solution 78 : Encourager • Solution 79 : Enseigner • Solution 80 : Entrevoir • Solution 81 : Espérer • Solution 82 : Estimer • Solution 83 : Étudier • Solution 84 : Évaluer • Solution 85 : Évoluer • Solution 86 : Exagérer • Solution 183 : Se souvenir • Solution 90 : Exhiber • Solution 64 : Découvrir • Solution 92 : Expirer • Solution 196 : S'ouvrir • Solution 59 : Contempler • Solution 93 : Expliquer • Solution 45 : Bouger • Solution 135 : Plaire • Solution 153 : Relaxer • Solution 15 : Appeler • Solution 200 : Sympathiser • Solution 132 : Palpiter • Solution 99 : Garantir • Solution 74 : Discuter • Solution 100 : Grincer • Solution 138 : Prier • Solution 103 : Guetter • Solution 167 : S'inquiéter • Solution 105 : Idéaliser • Solution 186 : S'enrichir • Solution 70 : Déterminer • Solution 131 : Parler • Solution 177 : Se guérir • Solution 32 : Bicher • Solution 57 : Consommer • Solution 125 : Modérer • Solution 106 : Illustrer • Solution 65 : Décrire • Solution 194 : Sourire • Solution 109 : Interroger • Solution 110 : Intervenir • Solution 113 : Jouir • Solution 16 : Apprendre • Solution 69 : Déplorer • Solution 102 : Gronder • Solution 193 : Souligner • Solution 114 : Klaxonner • Solution 171 : Savourer • Solution 89 : Excuser • Solution 201 : Témoigner • Solution 67 : Demander • Solution 117 : Manifester • Solution 29 : Bénir • Solution 178 : Se marrer • Solution 148 : Réaliser • Solution 39 : Bomber • Solution 180 : Se réjouir • Solution 56 : Consoler • Solution 199 : Susurrer • Solution 126 : Murmurer • Solution 8 : Aimer • Solution 128 : Observer • Solution 178 : Se marrer • Solution 129 : Oublier • Solution 51 : Broder • Solution 130 : Papillonner • Solution 48 : Boxer • Solution 133 : Penser • Solution 50 : Bridger • Solution 204 : Tonner • Solution 30 : Beugler • Solution 136 : Pleurer • Solution 197 : Supplier • Solution 15

Solution 4 : Acclamer • Solution 124 : Meubler • Solution 139 : Prononcer • Solution 6 : Agiter • Solution 151 : Reconnaître • Solution 118 : Marivauder • Solution 9 : Ajouter • Solution 11 : Ameubler • Solution 98 : Frissonner • Solution 13 : Animer • Solution 104 : Hurler • Solution 14 : Anticiper • Solution 174 : Se féliciter • Solution 17 : Arriver • Solution 55 : Communiquer • Solution 18 : Arrondir • Solution 20 : Atténuer • Solution 111 : Inventer • Solution 21 : Avoir •

# BRONZER

Solution 5 : Agir • Solution 143 : Raconter • Solution 61 : Débattre • Solution 22 : Avorter • Solution 62 : Décider • Solution 168 : S'insurger • Solution 66 : Défendre • Solution 203 : Tire bouchonner • Solution 3 : Accepter • Solution 12 : Amuser • Solution 68 : Dénoncer • Solution 25 : Baffer • Solution 172 : Se bidonner • **Solution 52 : Bronzer** • Solution 86 : Exagérer • Solution 27 : Batifoler • Solution 156 : Communiquer • Solution 60 : Crier • Solution 146 : Réaffirmer • Solution 73 : Dire • Solution 127 : Nager • Solution 75 : Douter • Solution 76 : Écouter • Solution 72 : Dévoiler • Solution 77 : Écrire • Solution 40 : Bondir • Solution 78 : Encourager • Solution 79 : Enseigner • Solution 80 : Entrevoir • Solution 81 : Espérer • Solution 82 : Estimer • Solution 83 : Étudier • Solution 84 : Évaluer • Solution 85 : Évoluer • Solution 183 : Se souvenir • Solution 90 : Exhiber • Solution 64 : Découvrir • Solution 92 : Expirer • Solution 196 : S'ouvrir • Solution 59 : Contempler • Solution 93 : Expliquer • Solution 45 : Bouger • Solution 135 : Plaire • Solution 153 : Relaxer • Solution 15 : Appeler • Solution 200 : Sympathiser • Solution 132 : Palpiter • Solution 99 : Garantir • Solution 74 : Discuter • Solution 100 : Grincer • Solution 138 : Prier • Solution 103 : Guetter • Solution 167 : S'inquiéter • Solution 105 : Idéaliser • Solution 186 : S'enrichir • Solution 70 : Déterminer • Solution 131 : Parler • Solution 177 : Se guérir • Solution 32 : Bicher • Solution 57 : Consommer • Solution 125 : Modérer • Solution 106 : Illustrer • Solution 65 : Décrire • Solution 194 : Sourire • Solution 109 : Interroger • Solution 110 : Intervenir • Solution 113 : Jouir • Solution 16 : Apprendre • Solution 69 :

**10 septembre 2006, Journée mondiale de prévention**  
**www.10septembre.ch**

• Solution 178 : Se marrer • Solution 129 : Oublier • Solution 51 : Broder • Solution 130 : Papillonner • Solution 48 : Boxer • Solution 133 : Penser • Solution 50 : Bridger • Solution 204 : Tonner • Solution 30 : Beugler • Solution 136 : Pleurer • Solution 197 : Supplier • Solution 15

## SE BIDONNER

Simplement rire, sourire, ce n'est pas toujours être heureux, ce n'est pas forcément dire que « tout va pour le mieux dans le pire des mondes », ce n'est pas cacher ce que l'on ressent.

Entouré des bonnes personnes, on peut savourer les bons moments de la vie, rire et parler. Sourire c'est créer un climat de confiance avec celles-ci et partager une complicité. Tout cela peut entre autres donner l'élan nécessaire pour passer à travers les mauvais moments.

Solution 4 : Acclamer • Solution 124 : Meubler • Solution 139 : Prononcer • Solution 6 : Agiter • Solution 151 : Reconnaître • Solution 118 : Marivauder • Solution 9 : Ajouter • Solution 11 : Ameubler • Solution 98 : Frissonner • Solution 13 : Animer • Solution 104 : Hurler • Solution 14 : Anticiper • Solution 174 : Se féliciter • Solution 17 : Arriver • Solution 55 : Communiquer • Solution 18 : Arrondir • Solution 20 : Atténuer • Solution 111 : Inventer • Solution 21 : Avoir •

# COMMUNICAFER

Solution 5 : Agir • Solution 143 : Raconter • Solution 61 : Débattre • Solution 22 : Avorter • Solution 62 : Décider • Solution 168 : S'insurger • Solution 66 : Défendre • Solution 203 : Tire bouchonner • Solution 3 : Accepter • Solution 12 : Amuser • Solution 68 : Dénoncer • Solution 25 : Baffer • Solution 172 : Se bidonner • Solution 52 : Bronzer • Solution 86 : Exagérer • Solution 27 : Batifoler • **Solution 156 : Communiquer** • Solution 60 : Crier • Solution 146 : Réaffirmer • Solution 73 : Dire • Solution 127 : Nager • Solution 75 : Douter • Solution 76 : Écouter • Solution 72 : Dévoiler • Solution 77 : Écrire • Solution 40 : Bondir • Solution 78 : Encourager • Solution 79 : Enseigner • Solution 80 : Entrevoir • Solution 81 : Espérer • Solution 82 : Estimer • Solution 83 : Étudier • Solution 84 : Évaluer • Solution 85 : Évoluer • Solution 183 : Se souvenir • Solution 90 : Exhiber • Solution 64 : Découvrir • Solution 92 : Expirer • Solution 196 : S'ouvrir • Solution 59 : Contempler • Solution 93 : Expliquer • Solution 45 : Bouger • Solution 135 : Plaire • Solution 153 : Relaxer • Solution 15 : Appeler • Solution 200 : Sympathiser • Solution 132 : Palpiter • Solution 99 : Garantir • Solution 74 : Discuter • Solution 100 : Grincer • Solution 138 : Prier • Solution 103 : Guetter • Solution 167 : S'inquiéter • Solution 105 : Idéaliser • Solution 186 : S'enrichir • Solution 70 : Déterminer • Solution 131 : Parler • Solution 177 : Se guérir • Solution 32 : Bicher • Solution 57 : Consommer • Solution 125 : Modérer • Solution 106 : Illustrer • Solution 65 : Décrire • Solution 194 : Sourire • Solution 109 : Interroger • Solution 110 : Intervenir • Solution 113 : Jouir • Solution 16 : Apprendre • Solution 69 :

**10 septembre 2006, Journée mondiale de prévention**  
**www.10septembre.ch**      **www.communicafe.ch**

• Solution 178 : Se marrer • Solution 129 : Oublier • Solution 51 : Broder • Solution 130 : Papillonner • Solution 48 : Boxer • Solution 133 : Penser • Solution 50 : Bridger • Solution 204 : Tonner • Solution 30 : Beugler • Solution 136 : Pleurer • Solution 197 : Supplier • Solution 15

## CRIER

Quand le Brésil marque un but, la foule crie ; quand on se brûle la paume de la main sur la plaque de la cuisinière restée allumée par erreur, on crie ; quand une voiture passe trop près et déséquilibre le cycliste, il crie. Pourquoi, quand on a mal à la vie, craint-on de crier ?

Crier, c'est aussi dire qu'on ne va pas bien, c'est parler des problèmes, pour trouver des solutions. Crier, c'est vouloir exiger. Crier est une des solution.

Exprimer, dire, parler, ce n'est pas harceler ceux qui ne veulent rien entendre. Au contraire, c'est un signe de confiance pour celles et ceux qui nous aiment, nos amis ; c'est leur dire, que l'on vaut quelque chose et qu'on a besoin d'eux.

Le pire n'est-il pas de rester silencieux ?

Solution 4 : Acclamer • Solution 124 : Meubler • Solution 139 : Prononcer • Solution 6 : Agiter • Solution 151 : Reconnaître • Solution 118 : Marivauder • Solution 9 : Ajouter • Solution 11 : Ameubler • Solution 98 : Frissonner • Solution 13 : Animer • Solution 104 : Hurler • Solution 14 : Anticiper • Solution 174 : Se féliciter • Solution 17 : Arriver • Solution 55 : Communiquer • Solution 18 : Arrondir • Solution 20 : Atténuer • Solution 111 : Inventer • Solution 21 : Avoir •

# PRET-A-PREVENIR STOP SUICIDE

Solution 5 : Agir • Solution 143 : Raconter • Solution 61 : Débattre • Solution 22 : Avorter • Solution 62 : Décider • Solution 168 : S'insurger • Solution 66 : Défendre • Solution 203 : Tire bouchonner • Solution 3 : Accepter • Solution 12 : Amuser • Solution 68 : Dénoncer • Solution 25 : Baffer • Solution 172 : Se bidonner • Solution 52 : Bronzer • Solution 27 : Batifoler • Solution 156 : Communiquer • Solution 60 : Crier • Solution 146 : Réaffirmer • Solution 73 : Dire • Solution 127 : Nager • Solution 75 : Douter • Solution 76 : Écouter • Solution 72 : Dévoiler • Solution 77 : Écrire • Solution 40 : Bondir • Solution 78 : Encourager • Solution 79 : Enseigner • Solution 80 : Entrevoir • Solution 81 : Espérer • Solution 82 : Estimer • Solution 83 : Étudier • Solution 84 : Évaluer • Solution 85 : Évoluer • Solution 86 : Exagérer • Solution 183 : Se souvenir • Solution 90 : Exhiber • Solution 64 : Découvrir • Solution 92 : Expirer • Solution 196 : S'ouvrir • Solution 59 : Contempler • Solution 93 : Expliquer • Solution 45 : Bouger • Solution 135 : Plaire • Solution 153 : Relaxer • Solution 15 : Appeler • Solution 200 : Sympathiser • Solution 132 : Palpiter • Solution 99 : Garantir • Solution 74 : Discuter • Solution 100 : Grincer • Solution 138 : Prier • Solution 103 : Guetter • Solution 167 : S'inquiéter • Solution 105 : Idéaliser • Solution 186 : S'enrichir • Solution 70 : Déterminer • Solution 131 : Parler • Solution 177 : Se guérir • Solution 32 : Bicher • Solution 57 : Consommer • Solution 125 : Modérer • Solution 106 : Illustrer • Solution 65 : Décrire • Solution 194 : Sourire • Solution 109 : Interroger • Solution 110 : Intervenir • Solution 113 : Jouir • Solution 16 : Apprendre • Solution 69 :

**10 septembre 2006, Journée mondiale de prévention**  
**www.10septembre.ch**

• Solution 178 : Se marrer • Solution 129 : Oublier • Solution 51 : Broder • Solution 130 : Papillonner • Solution 48 : Boxer • Solution 133 : Penser • Solution 50 : Bridger • Solution 204 : Tonner • Solution 30 : Beugler • Solution 136 : Pleurer • Solution 197 : Supplier • Solution 15



Avec le soutien de la Fondation Hans Wildorf

## IDEES FUTEES

### Ne jamais rester seul-e !

Le silence est mauvais conseil. Quand l'idée du suicide surgit ou quand un ami l'exprime, il faut en parler ! « C'est un secret, n'en parle à personne », entend-on dire souvent. La confiance et l'amitié sont soudées par l'aide et non le secret ! Il faut demander de l'aide pour mieux aider dans cette situation !

### Ne pas se moquer

Le suicide est un problème. Quand on en parle, il faut à tout prix éviter de se moquer de celle ou celui qui l'évoque, qui crie sa nécessité d'être aidé. Aider, c'est écouter et dire que l'aide et des solutions existent. Une idée futée : aller avec son ami voir une personne qui convient, appeler ensemble un numéro d'aide ou consulter un site Internet d'aide. Avec un spécialiste, des conseils peuvent encore être trouvés.

### Le suicide n'est pas un défi

N'est pas courageux celui qui veut se suicider. Le courage est d'affronter les problèmes, trouver des solutions, parler de son mal de vivre. Il ne faut jamais mettre une personne qui parle du suicide au défi !

Solution 4 : Acclamer • Solution 124 : Meubler • Solution 139 : Prononcer • Solution 6 : Agiter • Solution 151 : Reconnaître • Solution 118 : Marivauder • Solution 9 : Ajouter • Solution 11 : Ameubler • Solution 98 : Frissonner • Solution 13 : Animer • Solution 104 : Hurter • Solution 14 : Anticiper • Solution 174 : Se féliciter • Solution 17 : Arriver • Solution 55 : Communiquer • Solution 18 : Arrondir • Solution 20 : Atténuer • Solution 111 : Inventer • Solution 21 : Avoir •

# CRIER

Solution 5 : Agir • Solution 143 : Raconter • Solution 61 : Débattre • Solution 22 : Avorter • Solution 62 : Décider • Solution 168 : S'insurger • Solution 66 : Défendre • Solution 203 : Tire bouchonner • Solution 3 : Accepter • Solution 12 : Amuser • Solution 68 : Dénoncer • Solution 25 : Baffer • Solution 172 : Se bidonner • Solution 52 : Bronzer • Solution 27 : Batifoler • Solution 156 : Communiquer • **Solution 60 : Crier** • Solution 146 : Réaffirmer • Solution 73 : Dire • Solution 127 : Nager • Solution 75 : Douter • Solution 76 : Écouter • Solution 72 : Dévoiler • Solution 77 : Écrire • Solution 40 : Bondir • Solution 78 : Encourager • Solution 79 : Enseigner • Solution 80 : Entrevoir • Solution 81 : Espérer • Solution 82 : Estimer • Solution 83 : Étudier • Solution 84 : Évaluer • Solution 85 : Évoluer • Solution 86 : Exagérer • Solution 183 : Se souvenir • Solution 90 : Exhiber • Solution 64 : Découvrir • Solution 92 : Expirer • Solution 196 : S'ouvrir • Solution 59 : Contempler • Solution 93 : Expliquer • Solution 45 : Bouger • Solution 135 : Plaire • Solution 153 : Relaxer • Solution 15 : Appeler • Solution 200 : Sympathiser • Solution 132 : Palpiter • Solution 99 : Garantir • Solution 74 : Discuter • Solution 100 : Grincer • Solution 138 : Prier • Solution 103 : Guetter • Solution 167 : S'inquiéter • Solution 105 : Idéaliser • Solution 186 : S'enrichir • Solution 70 : Déterminer • Solution 131 : Parler • Solution 177 : Se guérir • Solution 32 : Bicher • Solution 57 : Consommer • Solution 125 : Modérer • Solution 106 : Illustrer • Solution 65 : Décrire • Solution 194 : Sourire • Solution 109 : Interroger • Solution 110 : Intervenir • Solution 113 : Jouir • Solution 16 : Apprendre • Solution 69 :

**10 septembre 2006, Journée mondiale de prévention**

**www.10septembre.ch**

• Solution 178 : Se marrer • Solution 129 : Oublier • Solution 51 : Broder • Solution 130 : Papillonner • Solution 48 : Boxer • Solution 133 : Penser • Solution 50 : Bridger • Solution 204 : Tonner • Solution 30 : Beugler • Solution 136 : Pleurer • Solution 197 : Supplier • Solution 15

## COMMUNICAFER

Le CommuniCafé est un groupe de parole. Dans le tea-room « Chez Quartier », on y boit un café, un chocolat chaud, on y mange une pâtisserie, en essayant de trouver ensemble des solutions.

Au numéro 24 de la rue Voltaire, face au collège Voltaire, un mercredi sur deux à partir de 19h15, on peut retrouver d'autres personnes, sans règles, dans l'informel et l'anonymat, juste pour se sourire, se parler, construire une vie meilleure.

Venez schtroumpfer au CommuniCafé.

**www.communicafe.ch**

**10 septembre 2006, Journée mondiale de prévention**

**www.10septembre.ch**

• Solution 178 : Se marrer • Solution 129 : Oublier • Solution 51 : Broder • Solution 130 : Papillonner • Solution 48 : Boxer • Solution 133 : Penser • Solution 50 : Bridger • Solution 204 : Tonner • Solution 30 : Beugler • Solution 136 : Pleurer • Solution 197 : Supplier • Solution 15

Solution 4 : Acclamer • Solution 124 : Meubler • Solution 139 : Prononcer • Solution 6 : Agiter • Solution 151 : Reconnaître • Solution 118 : Marivauder • Solution 9 : Ajouter • Solution 11 : Ameubler • Solution 98 : Frissonner • Solution 13 : Animer • Solution 104 : Hurter • Solution 14 : Anticiper • Solution 174 : Se féliciter • Solution 17 : Arriver • Solution 55 : Communiquer • Solution 18 : Arrondir • Solution 20 : Atténuer • Solution 111 : Inventer • Solution 21 : Avoir •

# SE BIDONNER

Solution 5 : Agir • Solution 143 : Raconter • Solution 61 : Débattre • Solution 22 : Avorter • Solution 62 : Décider • Solution 168 : S'insurger • Solution 66 : Défendre • Solution 203 : Tire bouchonner • Solution 3 : Accepter • Solution 12 : Amuser • Solution 68 : Dénoncer • Solution 25 : Baffer • **Solution 172 : Se bidonner** • Solution 52 : Bronzer • Solution 27 : Batifoler • Solution 156 : Communiquer • Solution 60 : Crier • Solution 146 : Réaffirmer • Solution 73 : Dire • Solution 127 : Nager • Solution 75 : Douter • Solution 76 : Écouter • Solution 72 : Dévoiler • Solution 77 : Écrire • Solution 40 : Bondir • Solution 78 : Encourager • Solution 79 : Enseigner • Solution 80 : Entrevoir • Solution 81 : Espérer • Solution 82 : Estimer • Solution 83 : Étudier • Solution 84 : Évaluer • Solution 85 : Évoluer • Solution 86 : Exagérer • Solution 183 : Se souvenir • Solution 90 : Exhiber • Solution 64 : Découvrir • Solution 92 : Expirer • Solution 196 : S'ouvrir • Solution 59 : Contempler • Solution 93 : Expliquer • Solution 45 : Bouger • Solution 135 : Plaire • Solution 153 : Relaxer • Solution 15 : Appeler • Solution 200 : Sympathiser • Solution 132 : Palpiter • Solution 99 : Garantir • Solution 74 : Discuter • Solution 100 : Grincer • Solution 138 : Prier • Solution 103 : Guetter • Solution 167 : S'inquiéter • Solution 105 : Idéaliser • Solution 186 : S'enrichir • Solution 70 : Déterminer • Solution 131 : Parler • Solution 177 : Se guérir • Solution 32 : Bicher • Solution 57 : Consommer • Solution 125 : Modérer • Solution 106 : Illustrer • Solution 65 : Décrire • Solution 194 : Sourire • Solution 109 : Interroger • Solution 110 : Intervenir • Solution 113 : Jouir • Solution 16 : Apprendre • Solution 69 :

**10 septembre 2006, Journée mondiale de prévention**

**www.10septembre.ch**

• Solution 178 : Se marrer • Solution 129 : Oublier • Solution 51 : Broder • Solution 130 : Papillonner • Solution 48 : Boxer • Solution 133 : Penser • Solution 50 : Bridger • Solution 204 : Tonner • Solution 30 : Beugler • Solution 136 : Pleurer • Solution 197 : Supplier • Solution 15

## BRONZER

La vie, c'est le temps qu'on prend pour en profiter.

S'allonger, se reposer, ne pas penser aux problèmes qui s'annoncent, c'est aussi vivre. Mélanger du sable mouillé avec du sable sec, écouter les vagues, observer le vent qui chasse les nuages, autant de moyens pour dire « stop ». Bronzer, c'est profiter des sensations, le temps d'un entre-deux pour se retrouver et écouter ses émotions, simplement.

... bronzer, mais avec modération et protection !

**10 septembre 2006, Journée mondiale de prévention**

**www.10septembre.ch**

• Solution 178 : Se marrer • Solution 129 : Oublier • Solution 51 : Broder • Solution 130 : Papillonner • Solution 48 : Boxer • Solution 133 : Penser • Solution 50 : Bridger • Solution 204 : Tonner • Solution 30 : Beugler • Solution 136 : Pleurer • Solution 197 : Supplier • Solution 15

## BESOIN D'AIDE ?

**022 382 42 42**

24h/24, le numéro « Help », mis sur pied par les Hôpitaux universitaires de Genève et la Fondation Children Action. Des spécialistes à disposition, en matière de suicide des jeunes, pour répondre à des questions, des doutes ou des besoins d'aide.

**143**

Une écoute personnalisée 24h/24, une aide pour surmonter une situation de crise, un accompagnement ponctuel et un soutien dans la gestion du quotidien, La Main tendue est toujours là !

**www.ciao.ch**

CIAO offre aux jeunes la possibilité de poser anonymement des questions dans plusieurs thèmes. Des professionnels répondent personnellement dans un délai de 3 jours ouvrables.

**www.stopsuicide.ch**

Sur le site web de STOP SUICIDE se trouvent : des informations d'aide « au quotidien », des téléphones et documentation utiles.

**On peut se tourner vers les relais** dans chaque établissement scolaire, les psychologues, les médecins traitants...