



GID APS • POU LANTOURAGE

In moun ou èm i lé pa byin

Koman gèt siyn, koz ali, é aksompayn li san ou épuizé

In gid Assosiasyon Prévansyon Swisid — La Rényon

Ékout gratui, 24/24 — 0800 62 01 62

Sa version kréol la lé in tradiksyon prépar par matéryel informatik. Vi lo sujé i sansib, nou rekoman fortman fé li relir par in lokitèr kréol natif (léquip APS) avan diffizé li.

Ou la isi parské in moun ou èm i sanm i lé pa byin, é ou i doute si fodrait ou inkyèt — é surtout, kosa fé. Sa gid i doné ou dé pisto konkré pou azir, mèm si ou lé pa in profésionèl.

① Siyn ki doi alèrte

- Fraz kom « sa sré pli fasil si mwin lé pa la ankor », « zot sré myé san mwin » — mèm si li dir sa an blag.
- In retire soidenman dann la sosyété, in pèrd l'antéré pou zafèr ki té komt avan.
- Doné ou byin ranz zafèr li, dir orevoir dan in fason ki pa normal.
- In sanzman brital dann limèr — sirtou in kalmé soidenman apré in long moman kriz, sa i pé montre in désizyon la pri.
- Konportman a risk, la boisson ou la drog ki ogmante.

② Koman koz ali

La pèr pli souvan sé « doné idé la » an poz kèstyon la. Sé lo kontrèr ki vré : poz kèstyon la direk i soulaz, é i montre moun la i pé koz sanm i pa juzé.

Kèstyon pou poz, senpleman

« Ou i pense parfwa touy out lékor ? » ou byin « Ou annan pansé nwar aster ? »
Poz li dousman, ant ou é li, san détour ni jijman.

③ Sak i édé

- Ékout san minimize (« sa pa si grav », « pense a ot zafè ») ni dramatize.
- Reste disponib dann la durée : in apèl, in mésaz régulié, in prezans ki dmann ryin an retour.
- Édé mèt distans avèk sak i danjéré (médikaman, zarm, ét.) si in danjé imédiat i sort.
- Aksompayn ver in profésionèl ou in liñ ékout — propoz apèl ansanm, ou pran premyé randevou.

④ Sak fo évite

- Promèt gard sikré si in danjé la idantifié : la vi moun la avan konfidansialité.
- Kilpabiliz ou moraliz (« pense a out zanfan », « ou na pa drwa »).
- Kit moun la tousel si li koz d'in mwayin é in moman précis : dann ka la, reste avèk li é apèl sèkour (15 ou 112).

⑤ É ou, koman ou tienbo ?

Aksompayn in moun ou èm ki soufèr, sa i fatigan. Ou pa oblize port sa tousel : koz osi, avèk in ot moun ou in profésionèl. Pran swin d'ou, sa pa égoist, sa i pèrmèt ou tienbo dann la durée.

Numéro pou konèt

An ka danjé vital imédiat

15 (SAMU) · 18 (Pompyé) · 112 (numéro irzans éropéen)

APS — Assosiasyon Prévansyon Swisid La Rényon

0800 62 01 62 — ékout gratui, 24/24 é 7/7, par ékoutan bénévol formé.

3114 — Numéro nasyonal prévansyon swisid

Gratui, konfidansiel, 24/24 7/7. Pou moun dann kriz, so lantourage, ou profésionèl.

Kozé Jeunes (12-25 an)

0801 901 974 — Liñ ékout é oriyantasyon pou zado é zenn adilt La Rényon.