

Quoi faire si un.e ami.e se confie sur des comportements automutilatoires?

**Voici quelques
ressources pour
référer une personne
qui adopte des
comportements
automutilatoires.**



Rester calme;



Écouter la personne;



Ne pas juger la personne;



La référer à des ressources;



**Lui dire que nous sommes
présent.e.s pour elle.**



Tel-jeunes



Jeunesse J'écoute



Tel-Aide Québec



Centre de crise de Québec



Intervenant.e.s de l'école