

Soutien disponible

En cas de **CRISE**, veuillez appeler :

Votre médecin traitant local

Samaritans (24h/24, 7j/7)

Numéro gratuit : **116 123**

SOUTIEN

Envoyez des SMS pour en parler

(24h24, 7j/7) SMS gratuits : **50808**

INFORMATIONS

www.yourmentalhealth.ie

YourMentalHealth (HSE)
24h/24, 7j/7 ligne d'information
Numéro gratuit : **1800 111 888**

www.citizensinformation.ie

www.hse.ie



Consultez notre site web :

www.hellohowareyou.info



Translations sponsored by



Dites **Bonjour** et demandez: **Comment allez-vous?**

H e l l o

BONJOUR

DIALOGUEZ

ÉCOUTEZ

APPRENEZ

OPTIONS

Dites bonjour
et demandez
Comment
allez-
vous ?

Dialoguez
avec la
personne

Écoutez
activement
la personne

Apprenez-en
davantage
sur la
personne et
ce qu'elle
ressent

Laissez-lui du
temps pour
parler des
différentes
options
possibles



Mental Health
Ireland