



MOVEMBER®



**DANS LE  
MONDE,  
3 SUICIDES  
SUR 4 SONT  
MASCULINS.**

 **MOVEMBER®**

# TENDEZ LA MAIN AVEC ALEC

**Demander, écouter et être là pour vos ami(e)s peut sauver des vies. Si vous avez besoin d'un coup de main pour parler à quelqu'un qui traverse un moment difficile, utilisez ce guide.**

© 2020 Movember Europe. Reg. charity No. 1137948 (England/Wales) SCO41981 (Scotland) 20105280 (Ireland). Movember Foundation eV VR205857 (Germany).

## **ASK**

### **DEMANDEZ**

Commencez par demander à la personne comment elle se sent.

---

## **LISTEN**

### **ÉCOUTEZ**

Accordez-lui toute votre attention.

---

## **ENCOURAGE ACTION**

### **ENCOURAGEZ L'ACTION**

Aidez-la à se focaliser sur des choses simples qui pourraient améliorer la façon dont elle se sent.

---

## **CHECK IN**

### **REDEMANDEZ DES NOUVELLES**

Suite à votre conversation, reprenez de ses nouvelles.



Pour en savoir plus, rendez-vous sur **MOVEMBER.COM/CONVERSATIONS**

Si vous craignez que la vie de quelqu'un soit en danger immédiat, appelez le 15, le 18 ou le 114. Un grand merci à R U OK? Pour avoir développé le modèle ALEC.