Vos émotions vous submergent ?

Vous n'êtes pas seul(e). Des ressources utiles sont à votre disposition à l'adresse :
NHSinform.scot/Mind-to-Mind

Mind to Mind

NHS SCOTLAND

Healthier Scotland
Scottish Government

00667414_SGV M2M 26 Leaflet A5 2026_FRENCH.indd 1 20/01/2026 17:04

Si votre état de **santé mentale** nécessite une aide urgente, vous devez contacter votre cabinet médical **(General Practice)** aux horaires d'ouverture.

Vous pouvez également appeler à tout moment le **service pour la santé mentale de NHS24** au **111**, ou bien la ligne d'assistance **Breathing Space** au **0800 83 85 87**, du lundi au vendredi de 18h à 2h du matin ; les samedi et dimanche de 16h à minuit.

En cas d'urgence, appelez le **999**.

Mind to Mind

NHS SCOTLAND

Healthier Scotland
Scottish Government

00667414_SGV M2M 26 Leaflet A5 2026_FRENCH.indd 2 20/01/2026 17:04