

AUCUN PROBLÈME N'EST TROP GRAND OU TROP PETIT

pour chercher et
demander de l'aide



Nous avons tous
une santé mentale, et
l'un des moyens à utiliser
pour en prendre soin est
de parler de ce qui
nous préoccupe



Voici quelques astuces pour démarrer la discussion :

« Je vis une situation
difficile, ça m'embête
vraiment... Puis-je en
parler avec toi? »

« On dirait que mes émotions
sont plus fortes que moi. Je
voulais chercher de l'aide avant
que les choses empirent ».

***CONSEIL** : il peut
être plus facile de
« briser la glace » en
envoyant une lettre
ou un message texte



Où aller pour obtenir de l'aide :

Dans ton école

Le personnel enseignant * Le personnel
enseignant responsable des activités sportives
* Le personnel enseignant en orientation

→ Tu peux aussi
commencer ici _____

Dans ta communauté

Un leader religieux * Un aîné * Un médecin de famille
* Un travailleur social * Un psychologue

Dans ta vie personnelle

Un membre de ta famille * Des amis

Il peut te sembler bizarre de demander de l'aide, mais tu te
sentiras probablement mieux après l'avoir fait. Il y a des gens
autour de toi à qui tu peux demander de l'aide.

CHERCHER DE L'AIDE

Jeunesse, J'écoute

Tu peux communiquer avec
un intervenant professionnel
clinique de Jeunesse, J'écoute,
24 heures par jour et 7 jours
par semaine, en appelant
au 1 800 668-6868 ou en
envoyant le mot **PARLER** au
686868. Jeunessejecoute.ca



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Pour plus d'informations et de ressources pour les élèves,
consultez le site de Santé mentale en milieu scolaire Ontario

www.smho-smso.ca

AUCUN PROBLÈME N'EST TROP GRAND OU TROP PETIT

pour chercher et
demander de l'aide



Nous avons tous
une santé mentale, et
l'un des moyens à utiliser
pour en prendre soin est
de parler de ce qui
nous préoccupe



Voici quelques astuces pour démarrer la discussion :

« Je vis une situation
difficile, ça m'embête
vraiment... Puis-je en
parler avec toi? »

« On dirait que mes émotions
sont plus fortes que moi. Je
voulais chercher de l'aide avant
que les choses empirent ».

***CONSEIL** : il peut
être plus facile de
« briser la glace » en
envoyant une lettre
ou un message texte



Où aller pour obtenir de l'aide :

Dans ton école

Le personnel enseignant * Le personnel
enseignant responsable des activités sportives
* Le personnel enseignant en orientation

Dans ta communauté

Un leader religieux * Un aîné * Un médecin de famille
* Un travailleur social * Un psychologue

Dans ta vie personnelle

Un membre de ta famille * Des amis

Il peut te sembler bizarre de demander de l'aide, mais tu te
sentiras probablement mieux après l'avoir fait. Il y a des gens
autour de toi à qui tu peux demander de l'aide.

CHERCHER DE L'AIDE

Jeunesse, J'écoute

Tu peux communiquer avec
un intervenant professionnel
clinique de Jeunesse, J'écoute,
24 heures par jour et 7 jours
par semaine, en appelant
au 1 800 668-6868 ou en
envoyant le mot **PARLER** au
686868. Jeunessejecoute.ca



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Pour plus d'informations et de ressources pour les élèves,
consultez le site de Santé mentale en milieu scolaire Ontario

www.smho-smso.ca

AUCUN PROBLÈME N'EST TROP GRAND OU TROP PETIT

pour chercher et
demander de l'aide



Nous avons tous
une santé mentale, et
l'un des moyens à utiliser
pour en prendre soin est
de parler de ce qui
nous préoccupe



Voici quelques astuces pour démarrer la discussion :

« Je me sens _____ ces
derniers temps. Est-ce
que tu peux m'aider? »

« Je ne sais pas si tu peux m'aider,
mais connais-tu quelqu'un à qui
je pourrais parler? »

***CONSEIL :** il peut
être plus facile de
« briser la glace » en
envoyant une lettre
ou un message texte



Où aller pour obtenir de l'aide :

Dans ton école

Le personnel enseignant * Le personnel
enseignant responsable des activités sportives
* Le personnel enseignant en orientation

→ Tu peux aussi
commencer ici _____

Dans ta communauté

Un leader religieux * Un aîné * Un médecin de famille
* Un travailleur social * Un psychologue

Dans ta vie personnelle

Un membre de ta famille * Des amis

Il peut te sembler bizarre de demander de l'aide, mais tu te
sentiras probablement mieux après l'avoir fait. Il y a des gens
autour de toi à qui tu peux demander de l'aide.

CHERCHER DE L'AIDE

Jeunesse, J'écoute

Tu peux communiquer avec
un intervenant professionnel
clinique de Jeunesse, J'écoute,
24 heures par jour et 7 jours
par semaine, en appelant
au 1 800 668-6868 ou en
envoyant le mot **PARLER** au
686868. Jeunessejecoute.ca



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Pour plus d'informations et de ressources pour les élèves,
consultez le site de Santé mentale en milieu scolaire Ontario

www.smho-smso.ca

AUCUN PROBLÈME N'EST TROP GRAND OU TROP PETIT

pour chercher et
demander de l'aide



Nous avons tous
une santé mentale, et
l'un des moyens à utiliser
pour en prendre soin est
de parler de ce qui
nous préoccupe



Voici quelques astuces pour démarrer la discussion :

« Je me sens _____ ces
derniers temps. Est-ce
que tu peux m'aider? »

« Je ne sais pas si tu peux m'aider,
mais connais-tu quelqu'un à qui
je pourrais parler? »

***CONSEIL** : il peut
être plus facile de
« briser la glace » en
envoyant une lettre
ou un message texte



Où aller pour obtenir de l'aide :

Dans ton école

Le personnel enseignant * Le personnel
enseignant responsable des activités sportives
* Le personnel enseignant en orientation

Dans ta communauté

Un leader religieux * Un aîné * Un médecin de famille
* Un travailleur social * Un psychologue

Dans ta vie personnelle

Un membre de ta famille * Des amis

Il peut te sembler bizarre de demander de l'aide, mais tu te
sentiras probablement mieux après l'avoir fait. Il y a des gens
autour de toi à qui tu peux demander de l'aide.

CHERCHER DE L'AIDE

Jeunesse, J'écoute

Tu peux communiquer avec
un intervenant professionnel
clinique de Jeunesse, J'écoute,
24 heures par jour et 7 jours
par semaine, en appelant
au 1 800 668-6868 ou en
envoyant le mot **PARLER** au
686868. Jeunessejecoute.ca



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Pour plus d'informations et de ressources pour les élèves,
consultez le site de Santé mentale en milieu scolaire Ontario

www.smho-smso.ca