

L'incertitude que tu ressens  
actuellement n'est que temporaire.  
Il y a tout un groupe de personnes  
prêtes à devenir tes amis.

N'hésite pas à te présenter et à  
demander de l'aide si tu te sens  
perdu. Nous sommes très chanceux  
de t'avoir parmi nous!



[smho-smso.ca](https://smho-smso.ca)

Ensemble, nous pouvons  
soutenir la santé mentale  
de chaque élève.



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario



Les nouveaux commencements peuvent sembler effrayants, mais ils offrent aussi l'occasion de se redécouvrir.

Nous admirons ton courage de venir ici, dans un nouveau pays. C'est un grand plaisir de t'accueillir!



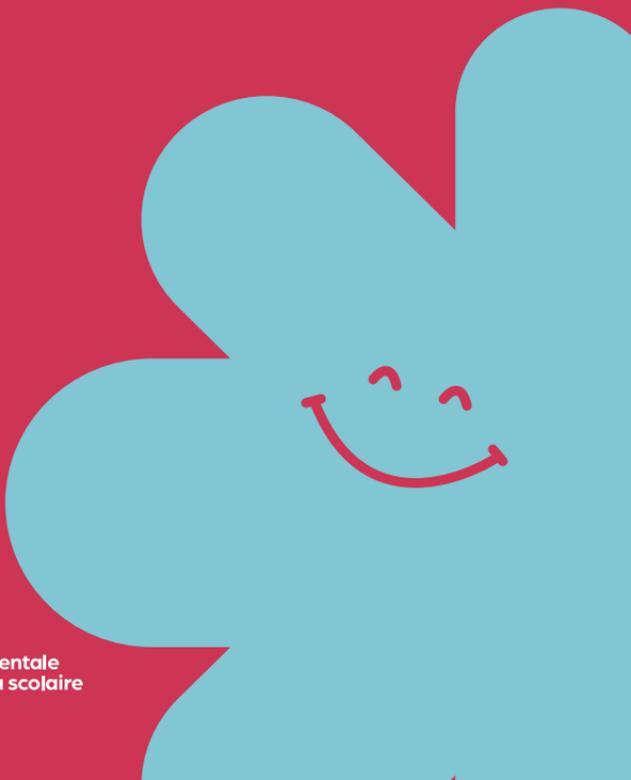
[smho-smso.ca](https://smho-smso.ca)

Ensemble, nous pouvons soutenir la santé mentale de chaque élève.



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario



Si tu te sens seul, souviens-toi qu'il y a quelqu'un d'autre qui éprouve la même chose que toi.

Ne te mets pas la pression pour devenir quelqu'un que tu n'es pas ou pour te conformer à un groupe simplement pour te faire des amis. Tu trouveras ta place bientôt!



[smho-smso.ca](https://smho-smso.ca)

Ensemble, nous pouvons soutenir la santé mentale de chaque élève.



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario



Bienvenue dans ta nouvelle vie, pleine de nouveaux amis et d'opportunités! Ici, en Ontario, nous sommes fiers de notre diversité et ravis de faire ta connaissance.

Nous t'encourageons à rester résilient durant cette période d'adaptation, mais sache qu'un avenir prometteur t'attend!



[smho-smso.ca](https://smho-smso.ca)

Ensemble, nous pouvons soutenir la santé mentale de chaque élève.



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario



Salut! Bienvenue en Ontario. Nous sommes ravis de faire ta connaissance!

Es-tu enthousiaste à l'idée de vivre une nouvelle aventure? Nous avons une communauté incroyable, riche en cultures différentes, et je suis sûre que tu vas l'apprécier!

Il est tout à fait normal de ressentir de la peur ou de l'hésitation, mais ne te laisse pas décourager, car nous sommes ici pour te soutenir et t'aider à débiter ton parcours dans ta nouvelle école.

La vie académique est importante, mais ce qui compte encore plus, c'est ton bien-être et ce qui te tient à cœur. N'oublie pas de te récompenser de temps en temps et souviens-toi que nous sommes toujours là pour toi.

Nous croyons en toi et en tes capacités!

—Cloris



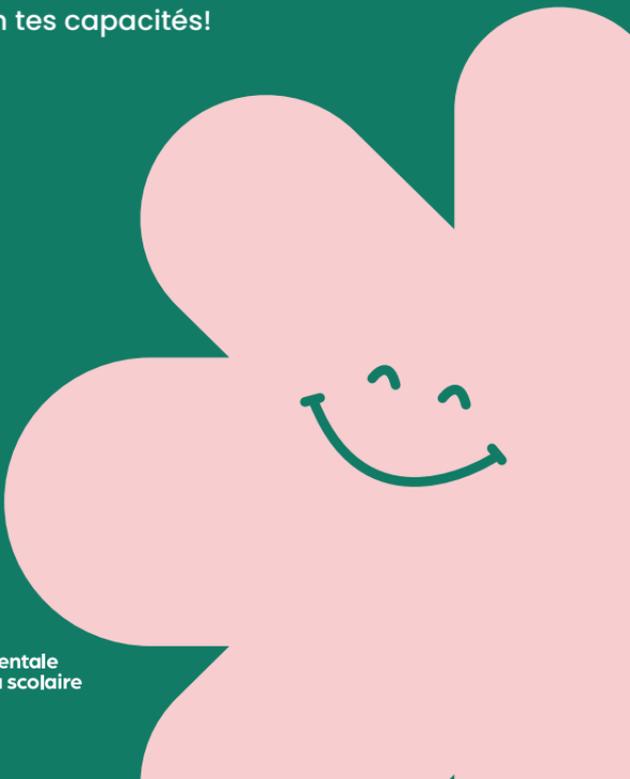
[smho-smso.ca](https://smho-smso.ca)

Ensemble, nous pouvons soutenir la santé mentale de chaque élève.



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario



Bienvenue dans ta nouvelle école!

S'adapter peut être difficile, mais n'oublie pas que demander de l'aide est tout à fait normal. Chacun ici est désireux de t'apporter son soutien.

Pense à ton bien-être mental, savoure les nouvelles expériences, et souviens-toi que ta présence enrichit notre communauté.

Tu as tout ce qu'il faut pour réussir!

—Mariana



[smho-smso.ca](https://smho-smso.ca)

Ensemble, nous pouvons soutenir la santé mentale de chaque élève.



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario



Bonjour et bienvenue en Ontario!

L'une des plus belles choses ici est la remarquable diversité culturelle que tu découvriras. Chaque personne que tu rencontreras a une histoire unique, tout comme la tienne, ce qui contribue à la richesse de notre communauté.

Prends le temps d'explorer les différentes cultures et de partager la tienne. Tu es une partie essentielle de ce qui rend l'Ontario si dynamique!

—Mariana



[smho-smsso.ca](https://smho-smsso.ca)

Ensemble, nous pouvons soutenir la santé mentale de chaque élève.



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario



Bienvenue en Ontario!

En t'adaptant à ce nouvel environnement, souviens-toi que ta santé mentale est tout aussi essentielle que tes études. Prends le temps de te détendre et de te livrer à des activités qui tu aimes, comme te promener en pleine nature ou tenir un journal.

Faire des pauses quand il le faut et trouver des méthodes saines pour gérer le stress est parfaitement normal. Prendre soin de ton bien-être mental rendra cette période de transition plus agréable et enrichissante.

—Mariana



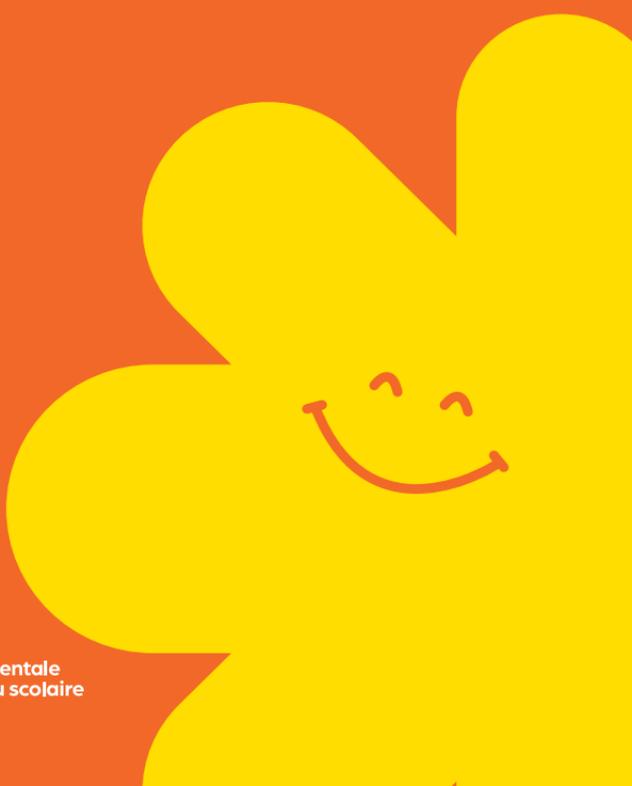
[smho-smso.ca](https://smho-smso.ca)

Ensemble, nous pouvons soutenir la santé mentale de chaque élève.



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario



Bienvenue dans cette nouvelle aventure en Ontario!

Bien que ce changement puisse sembler difficile, il représente une opportunité pour toi de découvrir ta force intérieure et ta résilience. Chaque jour t'apporte de nouvelles expériences qui favoriseront ton épanouissement.

Aie confiance en toi et en ta capacité à t'adapter et à réussir. Tu as en toi le potentiel de réaliser des choses extraordinaires!

—Mariana



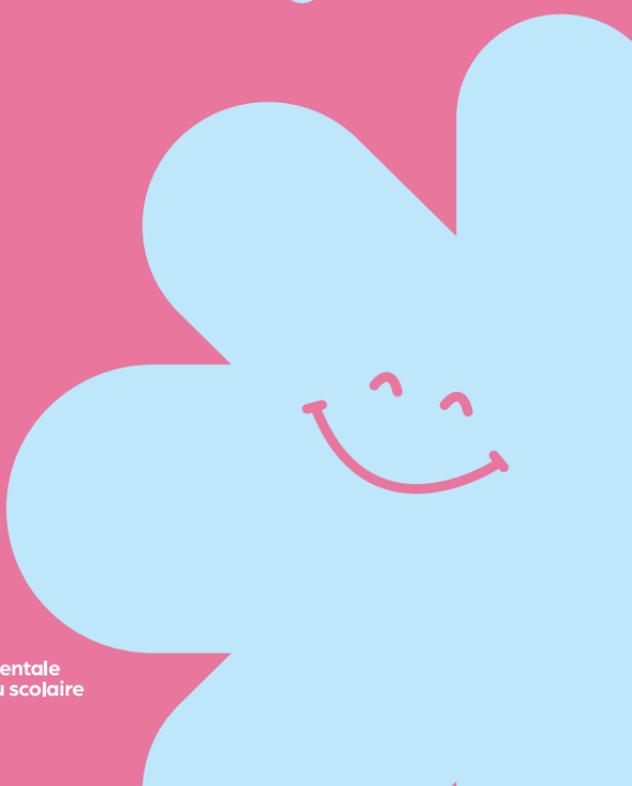
[smho-smso.ca](https://smho-smso.ca)

Ensemble, nous pouvons soutenir la santé mentale de chaque élève.



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario



Bienvenue dans ta nouvelle école!

Ton identité unique enrichit notre communauté.

Célèbre qui tu es et d'où tu viens, et n'hésite pas à partager ta culture avec les autres. Ta présence est vraiment valorisée ici.

Sois fier de toi et du parcours qui t'a conduit jusqu'ici!

—Mariana



[smho-smso.ca](https://smho-smso.ca)

Ensemble, nous pouvons soutenir la santé mentale de chaque élève.



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario



Bienvenue! La vie dans un nouvel endroit peut être intense, mais n'oublie pas de savourer les petites joies.

Que ce soit un superbe coucher de soleil ou le sourire d'un inconnu, ces instants apportent chaleur et bonheur à ton expérience.

Prends le temps de les apprécier, et tu constateras que ce nouvel environnement est rempli de merveilleuses surprises.

—Mariana



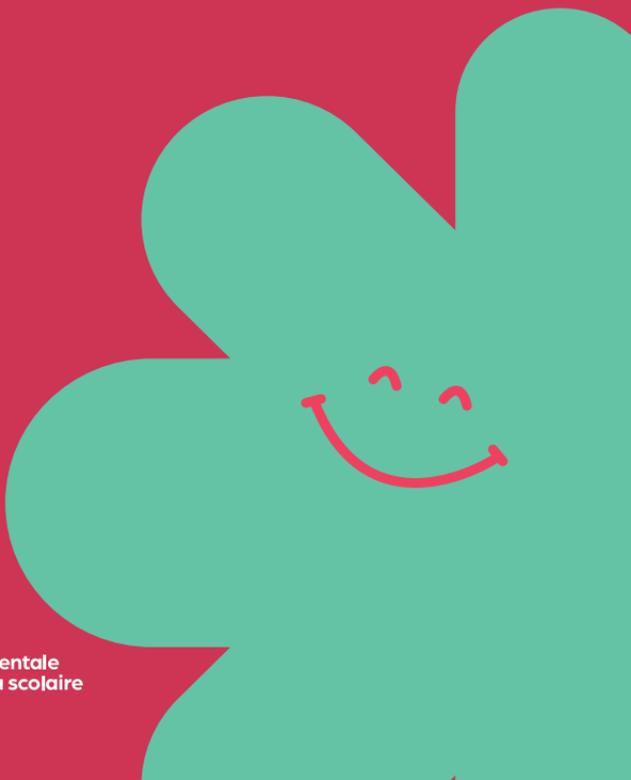
[smho-smso.ca](https://smho-smso.ca)

Ensemble, nous pouvons soutenir la santé mentale de chaque élève.



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario



Respire  
profondément.  
Tu as une raison  
d'être ici.



[smho-smso.ca](https://smho-smso.ca)

Ensemble, nous pouvons  
soutenir la santé mentale  
de chaque élève.



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario



Se sentir différent  
est normal. Prends  
ton temps pour tout  
comprendre.



[smho-smso.ca](https://smho-smso.ca)

Ensemble, nous pouvons  
soutenir la santé mentale  
de chaque élève.



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario



# Tu es ici pour apprendre et partager tes connaissances.



[smho-smso.ca](https://smho-smso.ca)

Ensemble, nous pouvons  
soutenir la santé mentale  
de chaque élève.



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario



N'hésite pas à poser  
des questions et à  
demander de l'aide  
quand tu en as  
besoin.



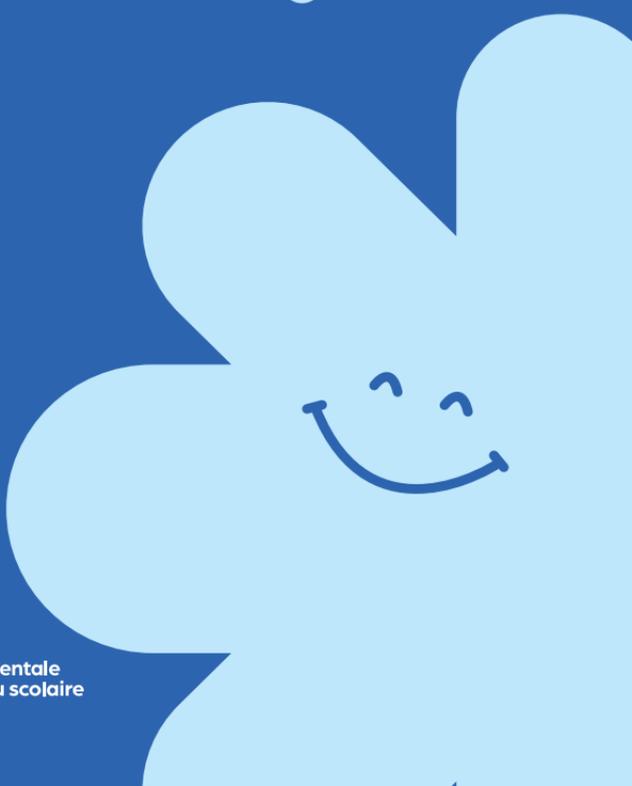
[smho-smso.ca](https://smho-smso.ca)

Ensemble, nous pouvons  
soutenir la santé mentale  
de chaque élève.



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario



# Reste fidèle à toi-même et fais preuve de courage.



[smho-smso.ca](https://smho-smso.ca)

Ensemble, nous pouvons  
soutenir la santé mentale  
de chaque élève.



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario



Ne perds jamais de  
vue tes aspirations  
tout en poursuivant  
tes objectifs.



[smho-smso.ca](https://smho-smso.ca)

Ensemble, nous pouvons  
soutenir la santé mentale  
de chaque élève.



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

