



Besoin d'aide?

Tu n'es pas seul(e).

Tu as de la difficulté à l'école, à te concentrer, à gérer tes émotions ou ton stress?

Ton école pourrait t'offrir des services pour t'aider à rester en santé, à mieux réussir et à prendre soin de toi.

Par exemple :

- des rencontres avec des psychologues ou des conseillères et conseillers en orientation scolaire ou professionnelle,
- des services d'orthophonie,
- des services de santé et des services sociaux (comme des soins infirmiers ou des services d'une travailleuse ou d'un travailleur social).

Ton bien-être est important!

Demande à ton école quels services sont disponibles.

Par où commencer pour demander de l'aide?

Parle à un(e) adulte de confiance à ton école ou à la maison.

Tu peux aussi contacter Jeunesse, J'écoute :

Téléphone : 1-800-668-6868

Texte : 686868

Pour en apprendre plus sur tes droits et ce que ton école peut faire pour t'aider :

