

DEUX TÊTES VALENT MIEUX QU'UNE

Demander de l'aide, c'est ok!



En parler avec une amie ou un ami, un adulte ou un parent en qui tu as confiance



Demander à quelqu'un de t'accompagner pour faire face à une situation difficile



Proposer à une amie ou un ami de faire une activité



Rencontrer une personne intervenante (école, Maison des jeunes, Aire ouverte, Tel-jeunes, etc.).

