

HORS

PISTE

Deux têtes valent mieux qu'une!

Demander de l'aide, c'est ok!



Écrire, appeler ou parler
directement à quelqu'un
en qui tu as confiance
pour **te confier**



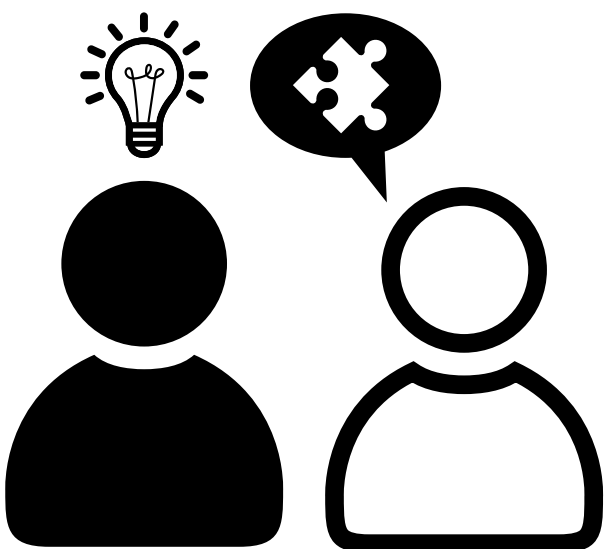
Demander à quelqu'un
de **t'accompagner** pour faire
face à une situation difficile



Proposer à une amie
ou un ami de **faire une activité**,
une promenade



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



Avec le financement de



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre
Québec



UDS

Université de
Sherbrooke



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale