

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



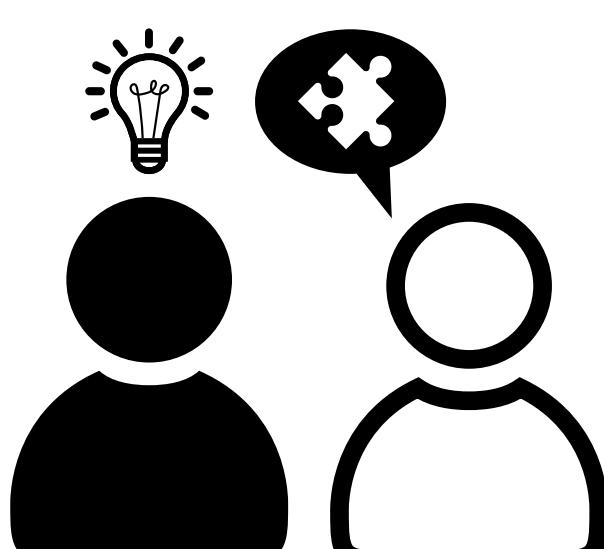
Demander à quelqu'un de **t'accompagner** pour faire face à une situation difficile



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