

# Feuille d'activité 2

## Tâche 1 : Où aller

- a) À qui ton ami.e pourrait-il.elle parler s'il.si elle a des difficultés de santé mentale?  
Note le nom des personnes.
- b) À quelles ressources de ta communauté un.e ami.e ou toi pourriez-vous vous adresser pour obtenir l'aide d'un.e professionnel.le en santé mentale?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Rends-toi sur le site [jeunessejecoute.ca](https://jeunessejecoute.ca) et clique sur « Ressources autour de moi ».

 [Ressources autour de moi →](#)

Trouve au moins une ressource dans ta communauté et ajoute-la à la liste ci-dessus.

## Tâche 2 : Quoi dire

Imagine que tu soutiens un.e ami.e qui a des problèmes de santé mentale et que tu dois suivre la règle d'or no 5 : Oriente la personne vers de l'aide. Dans l'espace ci-dessous, écris au moins trois choses différentes que tu pourrais dire à ton ami.e pour le.la soutenir dans cette démarche.

- 
- 
-