

Date : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

# Trouver des ressources

1. À qui pourrais-tu parler si tu as des difficultés avec ta santé mentale ? Écris leur.s nom.s.

_____	_____	Adulte/ami.e de confiance
_____	_____	Centres-conseils
_____	_____	Docteur.e de famille
_____	_____	Aîné.e ou leader communautaire
_____	_____	Ligne d'assistance anonyme

2. **Où** pourrais-tu trouver un soutien **professionnel** pour la santé mentale dans ta communauté ? Trouve au moins une ressource dans ta communauté et ajoute-la à la liste ci-dessus.

Pour t'inspirer, tu peux te rendre sur le site de Jeunesse, J'écoute et sélectionner À propos des Ressources Autour de Moi.

## Nous sommes jeunesse, j'écoute.

**Les jeunes texte.**  
PARLER au 686868

**Les adultes texte.**  
MIEUX au 741741

**Appelle.**  
1 800 668 6868

**Clavarde.**  
JeunesseJecoute.ca



JEUNESSE, J'ÉCOUTE