



Je ne me reconnais plus...

QUI PEUT M'AIDER?

Je ne me sens pas bien...

J'ai besoin de parler...

Je manque de motivation,
j'ai envie de rien faire...



À L'ÉCOLE

Tu peux toujours venir
parler à ces intervenants

Tu as des conflits, tu vis du stress ou de l'anxiété

- ❖ Natacha Provençal TES 1e cycle + accueil – local 116
- ❖ Mélanie Boucher TES 2e cycle – local 301B
- ❖ RoseGuerlyne Fatal TES TSA – local 487
- ❖ Mylène Lefebvre TES TSA – local 487

Tu te sens triste, tu ne te reconnais plus

- ❖ Catherine Bergeron Cantin psychoéducatrice – local 209
- ❖ André-Anne Bibeau psychoéducatrice – local 470

Tu as des conflits familiaux, c'est difficile à la maison avec tes parents

- ❖ Maud Douville travailleuse sociale (mercredi AM et jeudi) – local 205

Tu as des questions sur ta sexualité, sur tes habitudes de consommation (drogues, alcool, jeux)

- ❖ Fabiola Valmé infirmière (lundi et vendredi) – local 012
- ❖ Ana Miudo intervenante (mardi, mercredi et jeudi) – local 012B

Tu as des questions sur ton avenir, tes choix de carrière, sur ta motivation scolaire

- ❖ Yannick Beaulieu C.O. (lundi et mardi) – local 205



À LA MAISON

Tu veux mieux t'organiser, tu as des questions sur tes travaux et devoirs

- ❖ Consulte le site WEB Allo-prof

Tu veux parler avec quelqu'un de manière confidentielle, tu vis de l'intimidation ou de la cyberintimidation

- ❖ Jeunesse j'écoute – 1 800 668-6868
- ❖ Tel-Jeunes (texto) – 514-600-1002
- ❖ SOS écoute - 514 278-2130

Tu as des questions concernant ton orientation sexuelle ou ton identité de genre

- ❖ Appelle Interligne - 1 888 505-1010 (texto) ou 514 866-0103 (téléphone)

Tu as des idées noires, tu as besoin de parler

- ❖ Suicide Action Montréal au 1-866-277-3553
- ❖ Rends-toi directement à l'urgence de l'hôpital le plus près de chez toi
- ❖ Parles-en avec tes parents ou une personne de confiance (*écris une lettre ou un texto si tu ne te sens pas capable d'en parler*)



SOUTIEN COMMUNAUTAIRE

Tu veux parler à quelqu'un pour obtenir de l'aide immédiate, tu vis une situation difficile, tu te sens triste

- ❖ Compose le 811, fait l'option 2 et demande à parler à un intervenant
- ❖ Présente-toi à la clinique jeunesse au 4201, rue Ontario Est (avec ou sans rendez-vous)

Tu es victime de discrimination ou d'une injustice

- ❖ Consulte tes droits sur le site d'Éducaloi

Tu t'inquiètes sur tes habitudes de consommation (drogues, jeux vidéo), tu veux en parler avec quelqu'un qui ne te jugera pas

- ❖ Appelle au Centre de réadaptation en dépendance de Montréal (CRDM) 514-385-1232

Il manque de nourriture à la maison, tes parents ont perdu leur emploi

- ❖ Consulte le site WEB : <https://www.211qc.ca/alimentation/aide-alimentaire> pour connaître les banques alimentaires près de chez toi