

Mon bottin d'aide

- Fiche d'activité -




Quand ça ne va pas, il est important d'aller chercher de l'aide. Il y a autour de toi plusieurs personnes pouvant être de bons confidents pour tes secrets, pouvant t'offrir de bons conseils pour régler tes problèmes ou encore pouvant être là pour te sécuriser quand tu t'inquiètes ou que tu vis des moments difficiles.


Voici une liste de personnes qui peuvent t'aider quand tu en as besoin. Choisis ceux en qui tu as confiance et note leurs coordonnées dans ton bottin d'aide à la page suivante. Lorsque tu en ressens le besoin, contacte-les!

Grand-maman,
grand-papa

Oncle,
tante


 **Prévention Suicide**
1 866 APPELLE (24/7)
(1 866 277-3553)
Si tu as des idées suicidaires

Ami

 **Tel-jeunes**
1 800 263-2266
teljeunes.com
*Si tu as besoin de parler de
tes difficultés personnelles*

Sœur,
frère

Éducateur

 **Jeunesse J'écoute**
1 800 668-6868
jeunessejecoute.ca
*Si tu as besoin de parler de
tes difficultés personnelles*

Professeur

Mère,
père,

Intervenant /
éducateur

 **Allo-Prof**
1 888 776-4455
alloprof.qc.ca
Aide pour tes devoirs



Mon bottin d'aide

- Fiche d'activité -



Je peux la contacter quand :

- J'ai envie de jouer
- Mes parents ne sont pas en état de prendre soin de moi
- Je suis triste
- J'ai besoin de parler
- J'ai une bonne nouvelle
- Je suis seul à la maison



Je peux la contacter quand :

- J'ai envie de jouer
- Mes parents ne sont pas en état de prendre soin de moi
- Je suis triste
- J'ai besoin de parler
- J'ai une bonne nouvelle
- Je suis seul à la maison



Je peux la contacter quand :

- J'ai envie de jouer
- Mes parents ne sont pas en état de prendre soin de moi
- Je suis triste
- J'ai besoin de parler
- J'ai une bonne nouvelle
- Je suis seul à la maison



Je peux la contacter quand :

- J'ai envie de jouer
- Mes parents ne sont pas en état de prendre soin de moi
- Je suis triste
- J'ai besoin de parler
- J'ai une bonne nouvelle
- Je suis seul à la maison



Je peux la contacter quand :

- J'ai envie de jouer
- Mes parents ne sont pas en état de prendre soin de moi
- Je suis triste
- J'ai besoin de parler
- J'ai une bonne nouvelle
- Je suis seul à la maison



Je peux la contacter quand :

- J'ai envie de jouer
- Mes parents ne sont pas en état de prendre soin de moi
- Je suis triste
- J'ai besoin de parler
- J'ai une bonne nouvelle
- Je suis seul à la maison