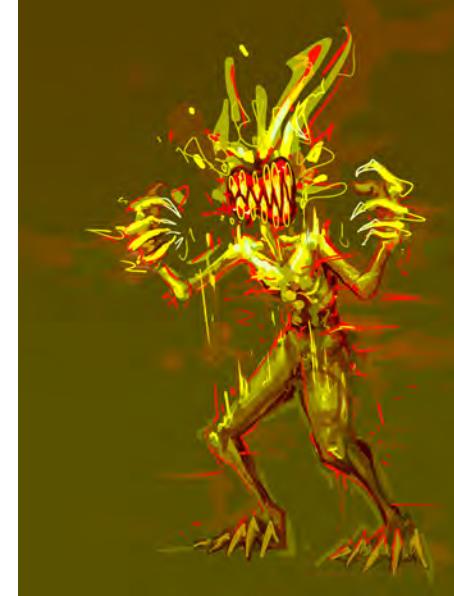
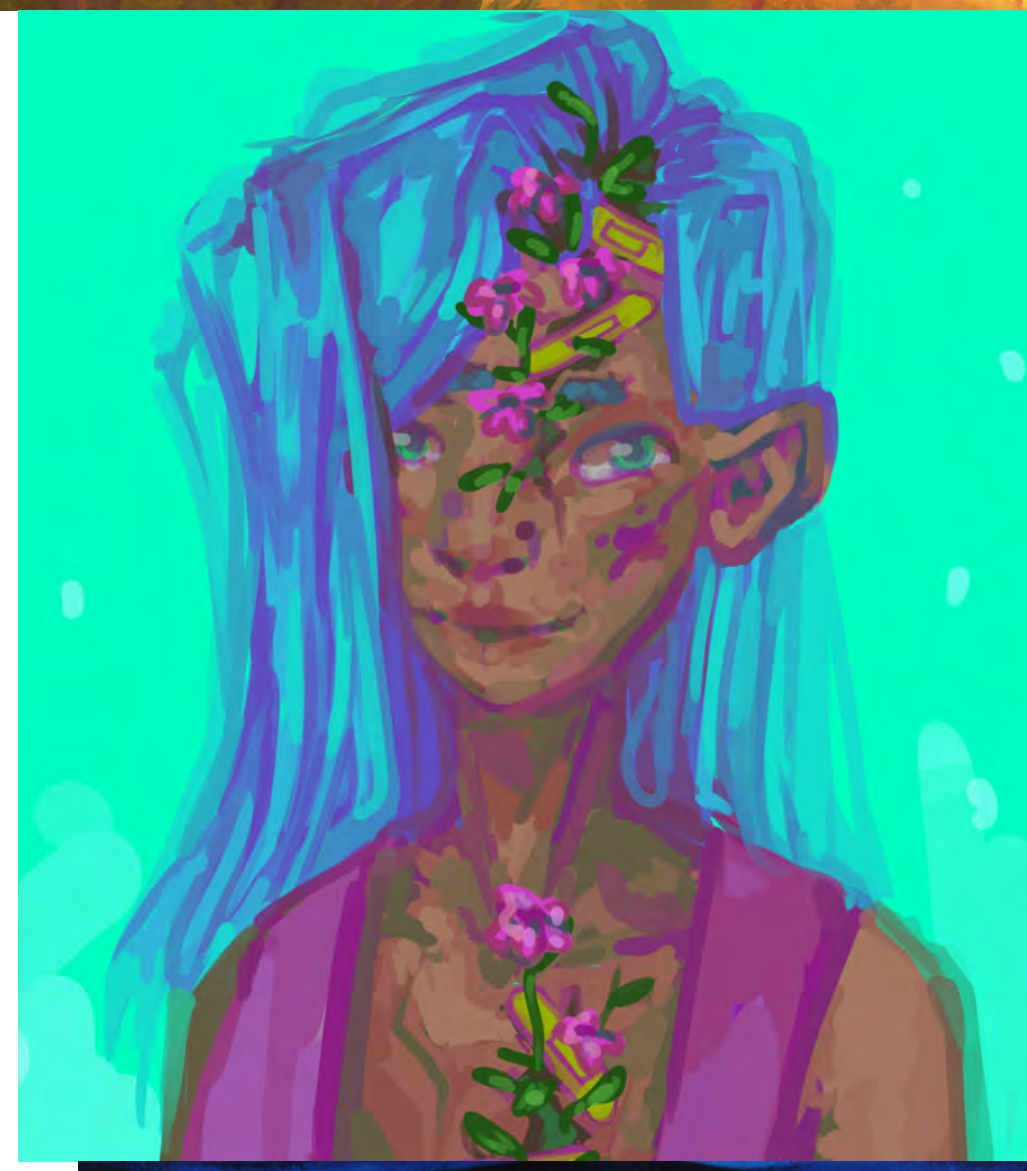


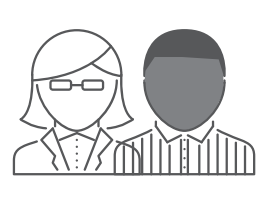


**IL EXISTE DE
NOMBREUX TYPES
DE PROBLÈMES DE
SANTÉ MENTALE.
ET AUTANT DE FAÇONS
D'OBTENIR
DU SOUTIEN.**

Il est tellement important de prendre soin de votre santé mentale et il se peut parfois que l'on pense que c'est trop dur et que l'on ne peut s'en sortir seul. La bonne nouvelle, c'est que vous n'avez pas à le faire seul. Il y a toujours des gens à votre école qui peuvent vous guider aux ressources susceptibles de vous aider à vous sentir mieux.



Il y a de l'aide partout autour de vous



À l'école
Parlez à un enseignant, un conseiller ou au personnel en charge de la santé mentale, qui vous inspirent confiance dans votre école



Dans votre communauté
Adressez-vous à votre famille et aux amis les plus proches



Dans la ville
Textez WELL à 65173
ou appelez le 1-888-NYC-WELL

Personnel scolaire à contacter : _____

