

# LA RECHERCHE D'AIDE



## Tu te dis probablement ceci :

**Je ne pense pas que mes problèmes soient importants ou assez importants pour en parler à qui que ce soit...**

**J'ai peur d'être étiqueté ou que les gens me jugent...**

Pas du tout! Il est préférable de tendre la main et de parler à quelqu'un. Nous tenons tous à améliorer notre santé mentale et en parler est l'une des façons qui nous permettent d'en prendre soin! Demander de l'aide peut être gênant, mais tu te sentiras probablement soulagé après l'avoir fait.

## Comment entamer la conversation?

Voici quelques suggestions qui t'aideront à entamer la conversation :

« Je ne sais pas si tu peux m'aider, mais j'espère que tu pourras m'aider à trouver quelqu'un qui peut le faire. »

« Je me sens \_\_\_\_\_ ces derniers temps. Peux-tu m'aider? »

« J'ai une situation difficile; ça me dérange vraiment... Puis-je t'en parler? »

« Je n'arrive pas à surmonter ce que je ressens. Je voulais demander de l'aide avant que les choses empirent. »

Pour entamer une conversation difficile, il peut être plus facile de « briser la glace » en notant des choses sur le papier ou en les écrivant sous forme de textes. Tendre la main pour parler à quelqu'un ne doit pas nécessairement être en personne.

Par exemple : « Salut \_\_\_\_\_, c'est \_\_\_\_\_. As-tu du temps pour discuter avec moi demain? Je voudrais te parler d'un problème qui me préoccupe... ».



Si tu es en situation de crise ou si tu connais une personne qui est en situation de crise, tu dois composer le 9-1-1 ou te rendre au service d'urgence le plus proche.

Tu peux aussi communiquer avec **Jeunesse, J'écoute** au 1-800-668-6868 ou en envoyant le message texte **PARLER** au 686868.



## Que se passera-t-il après avoir demandé de l'aide?

Après avoir parlé de toi et de ce que tu ressens à un adulte de confiance :

**Il faudra du temps pour que tu te sentes mieux.**

**La personne à qui tu t'adresses peut ne pas être en mesure de « résoudre » le problème, mais elle peut te mettre en contact avec quelqu'un qui peut mieux te soutenir.**

**Ils devront peut-être fixer un rendez-vous pour que tu puisses voir quelqu'un d'autre qui puisse t'aider.**

Si tu trouves que tes problèmes demeurent sans solution après avoir demandé de l'aide, **n'abandonne pas**. Continue d'essayer. Tu trouveras quelqu'un qui pourra te soutenir et qui te fera savoir que tu n'es pas seul.

**Aucun problème n'est #TropGrandOuTropPetit pour demander de l'aide.**  
**À consulter :** [Comment surmonter les obstacles et demander de l'aide ?](#) » ➔

**Tu n'es pas seul.**  
**S'il y a des choses que tu trouves difficiles, parles-en.**



Si tu es en situation de crise ou si tu connais une personne qui est en situation de crise, tu dois **composer le 9-1-1** ou te rendre au service d'urgence le plus proche.

Tu peux aussi communiquer avec **Jeunesse, J'écoute** au 1-800-668-6868 ou en envoyant le message texte **PARLER** au 686868.



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

[www.smho-smso.ca](http://www.smho-smso.ca)