

# Mon réseau d'aide

Une des façons de favoriser le maintien ou le développement d'une bonne santé mentale est de parler de ce qui nous arrive. Il est donc important d'avoir en tête une liste de personnes-ressources vers qui se tourner en cas de besoin.

## EXEMPLE DE LISTE :



MON RÉSEAU, MA RÉGION	TÉLÉPHONE	SITE INTERNET
TEL-JEUNES	1 800 263-2266	<a href="http://teljeunes.com">teljeunes.com</a>
JEUNESSE, J'ÉCOUTE	1 800 668-6868	<a href="http://jeunessejecoute.ca">jeunessejecoute.ca</a>
DROGUE : AIDE ET RÉFÉRENCE	514 527-2626	<a href="http://drogue-aidereference.qc.ca">drogue-aidereference.qc.ca</a>
INTER-LIGNE	1-888-505-1010	<a href="http://interligne.co">interligne.co</a>



MON RÉSEAU, MON ÉCOLE	NOM	TÉLÉPHONE OU NUMÉRO DE LOCAL
PROF		
ÉDUCATEUR		
PSYCHOÉDUCATEUR		
INFIRMIÈRE		
ANIMATEUR DE VIE ÉTUDIANTE		
AUTRE		

MON RÉSEAU, MON MONDE	LIEN	TÉLÉPHONE/ COURRIEL
GRAND-PÈRE, GRAND-MÈRE		
ONCLE, TANTE		
AMIS		

