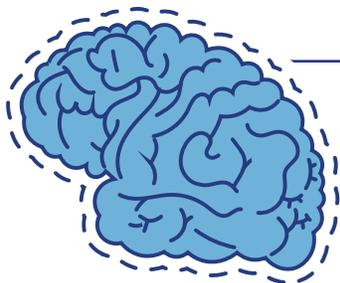
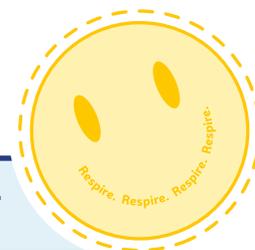


Mon réseau d'aide

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.

EXEMPLES DE LISTES :

MON RÉSEAU, MA RÉGION	TÉLÉPHONE	SITE INTERNET
MAISON DES JEUNES		
CLINIQUE JEUNESSE 12-24 ANS	1 833 408-ITSS (4877)	santelaurentides.gouv.qc.ca/en/care-and-services/clinique-jeunesse-12-a-24-ans/
TEL-JEUNES	1 800 263-2266	teljeunes.com
JEUNESSE, J'ÉCOUTE	1 800 668-6868	jeunessejecoute.ca
DROGUE : AIDE ET RÉFÉRENCE	514 527-2626	aidedrogue.ca
JEU : AIDE ET RÉFÉRENCE	514 527-0140	aidejeu.ca
INTERLIGNE	1 888 505-1010	interligne.co
AIRE OUVERTE	450 436-2473	santelaurentides.gouv.qc.ca/soins-et-services/aire-ouverte/
ANEB (ANOREXIE ET BOULIMIE QUÉBEC)	1 800 630-0907	anebquebec.com





MON RÉSEAU, MON ÉCOLE	NOM	TÉLÉPHONE OU NUMÉRO DE LOCAL
PROF		
INTERVENANT(E)		
INFIRMIER(ÈRE)		
ANIMATEUR(TRICE) DE VIE ÉTUDIANTE		
AUTRE		




MON RÉSEAU, MON MONDE	LIEN	TÉLÉPHONE/ COURRIEL
	Ami(e)s	
	frère/sœur	
	parent	
	grand-parent	
	oncle/tante	