



CPIN
Canadian
Primary Care
Information
Network

RCIP
Réseau canadien
d'information pour
les cliniques de
première ligne

Soutien en santé mentale pour les adolescents, quand vous en avez besoin

De nombreux adolescents ressentent du stress, de l'inquiétude, de la tristesse ou de la pression à différents moments de l'année. Les exigences scolaires, les changements sociaux, les attentes familiales et les défis personnels peuvent parfois sembler insurmontables. Ces sentiments sont courants, et demander de l'aide dès le début peut vous aider à mieux les gérer. Demander de l'aide est un signe de force, et non de faiblesse, et cela peut vous aider à vous sentir plus soutenu et compris.

Il existe des services fiables qui offrent un soutien gratuit et confidentiel en matière de santé mentale aux adolescents. Jeunesse, J'écoute est l'une des options les plus accessibles au Canada. Ses conseillers qualifiés sont disponibles tous les jours de l'année et peuvent discuter avec vous par téléphone, par SMS ou par chat en ligne. Ils vous écoutent sans vous juger, vous aident à explorer ce que vous ressentez et vous guident vers des mesures qui peuvent vous aider à vous sentir plus calme et plus serein.



Apprendre à connaître vos sentiments et trouver des moyens sains de les gérer peut vous aider à renforcer votre confiance et votre résilience. Vous remarquerez peut-être que le fait de partager vos pensées avec une personne de confiance vous aide à vous sentir moins seul. Vous découvrirez peut-être aussi des stratégies qui vous permettront de mieux gérer les moments difficiles. Vous pouvez obtenir de l'aide chaque fois que vous en avez besoin, que vous vous sentiez triste, stressé, confus ou que vous ne sachiez pas par où commencer.



Pour en savoir plus ou obtenir de l'aide dès maintenant, [cliquez ici](#), appelez au **1-800-668-6868** ou textez au **686868**. Ce site web comprend également des outils, des articles et des ressources sur le bien-être spécialement conçus pour les jeunes.