

"Parler soulage!"



Questionnaire:

Dans telle situation Je m'adresse à	1. Si je me suis disputé-e avec mon ami-e	2. Si j'ai un chagrin d'amour	3. Si quelque chose m'inquiète ou me fait peur	4. Si quelque chose m'inquiète beaucoup dans ma famille	5. Si j'ai été victime ou si j'ai été mobbé-e	6. Si je crois qu'un enfant subit de la violence physique ou psychique à la maison	7. Si j'ai un autre problème
Ami / amie							
Papa							
Maman							
Frère / soeur							
Connaissance							
Enseignant-e							
Médiateur-trice/ Infirmière scolaire							
Tél 147							
Autre idée							



- En parler soulage et permet d'avancer. Confie-toi auprès de quelqu'un en qui tu as confiance quand tu as le cœur serré!
- Si tu te fais du souci pour un copain ou une copine, parle avec elle/lui et demande lui comment ça va.
- Celui qui parvient à exprimer ses sentiments et ses pensées se sent bien souvent soulagé, simplement d'avoir été entendu!
- Les problèmes peuvent survenir en tous temps et à n'importe qui. Demander de l'aide est une force!

Soutien auprès d'associations

Tél 147

24h sur 24, confidentiel, gratuit, destiné aux enfants et aux jeunes
Entretien et réponses aux questions par Téléphone et SMS.
Voir sur www.147.ch

www.ciao.ch

Un site d'information et de conseils pour les jeunes avec des forums et des questions-réponses

Tél 143

24h sur 24, confidentiel, anonyme, 20 ct. – 70 ct., destiné aux adultes.
Soutien par Téléphone et Mail sur www.143.ch