

# Comment demander de l'aide quand tu te sens mal ou stressé(e) ?

**Au fil de la journée, tu te sens parfois joyeux et parfois inquiet ou triste, de façon passagère...**

Tu peux aussi avoir du mal à dormir, perdre l'appétit ou au contraire avoir toujours faim, te sentir agacé par les autres ou avoir envie de rester seul... C'est très important de ne pas rester seul avec ta souffrance ! Demander de l'aide quand tu te sens dépassé, ce n'est pas un signe de faiblesse. C'est se montrer assez fort pour trouver les moyens de s'en sortir ! Des adultes peuvent t'aider à trouver des solutions.

## Adresse-toi à un adulte en qui tu as confiance

Autour de toi, il y a tes parents ou peut-être d'autres adultes (ex. : enseignants, CPE...) en qui tu as confiance et avec qui tu te sens à l'aise pour parler. Dans ton établissement, l'infirmier(e), l'assistant(e) social(e) ou encore le psychologue sont des professionnels formés à aider les adolescents qui traversent des situations difficiles. Ils sont expérimentés et ont déjà accompagné un grand nombre d'élèves à trouver des solutions. Tu peux leur demander un rendez-vous ou leur écrire un petit mot.

**Si tu te sens en souffrance, des professionnels en dehors de l'établissement sont là pour toi. Prends contact !**

N'hésite pas à contacter SOS Ecoute au 05 30 30. Ce sont des professionnels de l'enfance et de l'adolescence qui sont à ton écoute pour te conseiller et t'aider.



The infographic features a central cartoon character with a sad expression, surrounded by three thought bubbles containing sad face emojis. The bubbles are labeled 'J'ai peur', 'J'ai mal', and 'J'ai honte'. To the left and right of the character are icons of mobile phones. The background is white with orange borders. Logos for the Government of the New Caledonia and the Vice-Rectorate are in the top corners. At the bottom, there is a pink bar with contact information for SOS Ecoute, SMS de signalement, and emergency services.

 GOUVERNEMENT DE LA  
NOUVELLE-CALÉDONIE

 VICE-RECTORAT  
DE LA NOUVELLE-CALÉDONIE  
DIRECTION GÉNÉRALE  
DES ENSEIGNEMENTS

J'ai peur

J'ai mal

J'ai honte

TEL. SOS ÉCOUTE  
05 30 30  
lun-sam 9h - 1h du matin  
dim 9h -13h et 17h - 1h

SMS DE SIGNALLEMENT  
50 00 67

POLICE, GENDARMERIE & 17 - SAMU & 15 - POMPIERS & 18