



MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE,  
DE LA JEUNESSE  
ET DES SPORTS

Liberté  
Égalité  
Fraternité

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

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

Mais il peut arriver aussi, que le stress ou la tristesse s'installe dans la durée et que des idées noires occupent toutes tes pensées. Tu peux te sentir en impasse, avoir du mal à trouver le sommeil, perdre l'appétit ou 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 ! Pour sortir d'une situation de détresse et pour ne pas qu'elle empire, tu auras besoin d'aide. **Tu peux avoir peur de te confier et de ne pas être compris. Pourtant, si tu parviens à faire le premier pas, des adultes peuvent t'aider à trouver des solutions.**

**Adresse-toi à un adulte ou un professionnel en qui tu aies confiance !**

Autour de toi, il y a tes parents ou peut-être d'autres adultes qui te connaissent bien.

Dans ton collège, parmi tes enseignants, il y en a un, avec qui tu te sens à l'aise pour parler. Dans ton établissement, l'infirmier(e), l'assistant(e) de service social, le psychologue de l'éducation nationale, le médecin 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 issues. **Tu peux leur demander un rendez-vous ou leur écrire un petit mot. Tu seras écouté et encouragé à parler de toi et de ton envie de changer ta vie.**

**Si tu te sens en souffrance, des professionnels sont là pour toi ! Prends contact !**

Et, si tu te sens en insécurité, si tu as peur, tu ne dois pas rester seul face à cela. N'hésite pas à contacter le **numéro de téléphone gratuit 119, jour et nuit**. Ce sont des professionnels de l'enfance qui sont à ton écoute pour te conseiller et t'aider.

**Enfants en danger ?  
Parents en difficulté ?**  
Le mieux, c'est  
d'en parler !

**119**  
24h APPEL GRATUIT 7j  
ALLÔ ENFANCE EN DANGER

[www.allo119.gouv.fr](http://www.allo119.gouv.fr)