



Comment demander de l'aide quand vous vous sentez mal ou stressé ?

publié le 23/02/2021

La période que nous traversons avec la Covid est très déstabilisante.

Vous pouvez avoir peur de vous confier et de ne pas être compris. Pourtant, si vous parvenez à faire le premier pas, des adultes peuvent vous aider à trouver des solutions

Comment demander de l'aide quand vous vous sentez mal ou stressé ?

Document joint

 [comment_demander_de_l_aide](#) (PDF de 497.9 ko)



**Académie
de Poitiers**

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.