



ACADÉMIE
DE POITIERS

Liberté
Égalité
Fraternité

DÉMORALISÉ ? FATIGUÉ ? STRESSÉ ? LE MIEUX C'EST D'EN PARLER



TU PEUX PARLER AU PERSONNEL
DE TON COLLÈGE/LYCÉE...

	Numéro de téléphone	Jours de présence
Infirmière		
Psychologue		
Médecin		
Assistante sociale		
CPE		

...OU BIEN APPELER L'UN
DES NUMÉROS SUIVANTS

Le 119

Numéro de "Allô enfance en danger",
si tu te sens en danger ou en risque de l'être.

Le 3114

Numéro national de prévention du suicide,
pour obtenir de l'aide et des informations.

Tu peux appeler ces deux numéros 7 j/7 et 24 h/24.
Des professionnels sont toujours joignables pour
t'écouter avec bienveillance, te soutenir et t'aider.