



# Conseiller d'enfants et de jeunes

## LE COUNSELING, QU'EST-CE QUE C'EST?

Le counseling te donne l'occasion de parler des choses qui se passent dans ta vie. Un conseiller t'écouterà, te soutiendra et t'aidera à trouver des moyens de régler les problèmes qui te préoccupent. La santé mentale est aussi importante que la santé physique. Parler à un conseiller peut t'aider.

Tous les sentiments sont importants et tout ce que tu ressens mérite que tu en parles. Parmi les sujets à aborder avec un conseiller, citons la famille et les amis, la solitude, les devoirs et le stress, ta perception de toi-même, les relations et l'avenir. Et si tu n'es pas sûr que le counseling soit la bonne option pour toi, ton conseiller pourra t'aider à trouver d'autres solutions.

## À QUOI DEVRAIS-JE M'ATTENDRE?

Parler à un conseiller est ton choix. Commencer à parler de choses qui te dérangent peut être difficile. Ton conseiller peut t'aider à surmonter ces sentiments en te donnant les outils nécessaires.

## MES CONVERSATIONS SONT-ELLES CONFIDENTIELLES?

Les conversations avec ton conseiller sont confidentielles. Elles ne seront pas relayées à tes enseignants, à tes parents ou à ton gardien, à tes amis ou à toute autre personne. Il y a cependant certaines choses que ton conseiller n'est pas autorisé à garder confidentielles. Par exemple, il n'est pas autorisé à garder le silence si tu lui dis que tu as l'intention de te faire du mal ou d'en faire à quelqu'un d'autre, ou si toi ou un autre jeune avez été blessés. Tu peux demander à ton conseiller quelles conversations il n'est pas autorisé à garder pour lui.

## COMMENT TROUVER UN CONSEILLER?



Il est important d'avoir dans ta vie des personnes de confiance qui peuvent t'offrir soutien et conseils. Tu peux travailler avec un conseiller pour trouver d'autres personnes dans ta vie qui pourraient faire partie de ton système de soutien (famille, amis, aînés, enseignants ou membres de la communauté).

