

# Ça te parle ?



« J'AI HONTE  
DE MON  
PARENT,  
PARFOIS. »

[lapproche.uqo.ca/guide-jeunes](http://lapproche.uqo.ca/guide-jeunes)

**SITE GRATUIT D'INFORMATION  
ET DE SOUTIEN POUR LES JEUNES  
DE 12 À 25 ANS**

## Ton parent a un trouble mental ou tu as l'impression qu'il ne va pas bien ?



Visite notre guide web  
« Quand ton parent a un trouble mental ».

Tu y trouveras de l'information pour t'aider  
à comprendre ton parent et à prendre soin de toi,  
des conseils et témoignages d'autres jeunes,  
des outils pour t'aider au quotidien et  
des liens vers des ressources.