



TU ES NOUVEL·LE ARRIVANT·E?

Bienvenu·e!

Le savais-tu ?

En 2025, presque 1 personne sur 3 en Colombie-Britannique est née dans un autre pays ! Notre province est la 4e plus grande communauté francophone au Canada.

Arriver ici, c'est tout un défi ! Changer de pays et d'école, c'est courageux, mais c'est normal si c'est difficile. Tu dois peut-être :

Apprendre une nouvelle langue.

Te faire de nouveaux ami·e·s

Gérer le choc des cultures et les préjugés.

Aider ta famille à s'adapter alors que tu essaies toi-même de gérer mille émotions.

Composer avec des valeurs ou des règles différentes de chez toi.

Besoin d'un coup de pouce ?

Parfois, on n'ose pas demander d'aide parce que, dans certaines cultures, parler de "santé mentale" c'est tabou. Pourtant, c'est essentiel. Si tu te sens dépassé·e ou trop stressé·e :

- ★ Parle à un adulte de confiance à l'école (un·e prof, le/la conseiller·ère, un·e travailleur·se social·e, la direction). Ils sont aussi là pour ça !
- ★ Utilise les ressources gratuites : Si tu préfères rester anonyme, il existe des organismes que tu peux appeler ou texter n'importe quand. Tu n'es pas seul·e !

jeunessejecoute.ca (24/24 et 7/7)

teljeunes.ca (de 8h à minuit (heures du Québec - ils ont +3h de décalage avec la Colombie-Britannique!))

Foudry.ca (en anglais / tu peux aussi trouver des traductions en français de Foundry sur ce site, voir l'onglet correspondant).