

Can we talk?

Sometimes I feel down.

What I really need is someone to talk to and someone to support me.

Luckily I have some supportive friends, family and teachers who listen.

Knowing that I'm not alone makes living with depression so much easier.

Healthy minds.
Bright futures.



The Alberta
Teachers' Association



CANADIAN MENTAL
HEALTH ASSOCIATION
ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE



www.canwetalk.ca

Si on parlait?

Parfois, je me sens découragée.

J'ai besoin de quelqu'un à qui parler, de quelqu'un qui soit là pour moi.

J'ai la chance d'avoir des amis qui me soutiennent, de la famille et des enseignants qui m'écoutent.

J'arrive à vivre avec ma dépression parce que je sais que je ne suis pas seule.

Bonne santé mentale :
avenir prometteur.



The Alberta
Teachers' Association



CANADIAN MENTAL
HEALTH ASSOCIATION
ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE

Global 

www.canwstalk.ca