

# Santé mentale des jeunes : tous concernés !

## Pas le moral ?



*Il arrive à tout le monde de se sentir mal, d'être triste. Quand ça ne dure pas trop longtemps, ça va... mais parfois ça ne passe pas.*

## J'en parle !

Tristesse, irritabilité, manque d'énergie ou de sommeil... Si ces signes persistent ou se combinent, il ne faut pas rester seul.e.

Je me rapproche d'une personne de mon entourage ou d'un.e professionnel.le qui va m'écouter et m'aider : médecin, personnel de mon établissement, même un ami de confiance.

## Si cela m'arrive

## À qui m'adresser près de chez moi ?



Est-ce normal si...

- je dors mal
- je ne veux plus parler à personne
- je suis déprimé.e
- je me sens triste
- je m'isole

J'en parle à mes proches

On arrange le problème ensemble avec le dialogue

On convient d'en parler à des professionnels du sujet

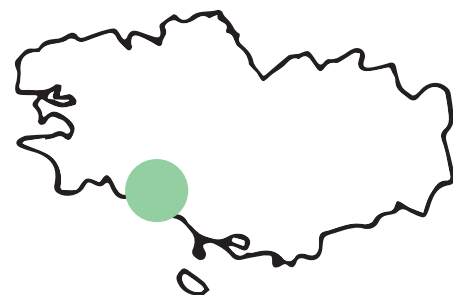
Des structures peuvent m'aider

Ça concerne un besoin d'écoute, d'accueil, de soutien ou d'orientation

Ça concerne des comportements envahissants (alcool, stupéfiants, écrans, tabac, ...)

Je ne me sens pas encore prêt.e à en parler à des proches

Il est possible de commencer une démarche, si et quand je le souhaite, c'est normal.



Point accueil & écoute jeunes

02 97 21 63 71

Lorient Agglo

06 71 34 90 61

Quimperlé communauté



Maison des adolescents (12-18 ans)

02 97 64 71 33



Consultation jeunes consommateurs

02 97 21 47 71

Lorient Agglo

02 98 96 63 18

Quimperlé communauté



## Numéros & sites utiles !

3224 - [www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)

3114 : numéro national prévention suicide - [www.3114.fr](http://www.3114.fr)

15 / 112 : numéros d'urgence