



## LES RESSOURCES À TA DISPOSITION

Tu ressens un mal-être et/ou tu as remarqué la souffrance d'un.e de tes ami.e.s et tu veux l'accompagner vers une ressource adulte compétente ?

### L'infirmier·ère scolaire

Il·Elle est un·e véritable référent·e santé au sein de ton établissement et peut t'accueillir, t'écouter, te conseiller et t'orienter au mieux selon tes besoins.

### La Maison Des Adolescents (MDA)

C'est un lieu d'accueil et de soins dédié à l'adolescence qui reçoit anonymement et gratuitement, sans rendez-vous, avec ou sans la présence d'un adulte. La MDA assure l'écoute, le soutien et l'orientation des jeunes de 13 à 20 ans en fonction de leurs besoins. Il en existe une dans chaque département.

### Le·La médecin traitant

Il est important d'avoir et de déclarer ton médecin traitant auprès de la sécurité sociale. Il·Elle peut t'aider et répondre à toutes les questions que tu te poses sur ta santé physique et/ou psychique. N'hésite pas à aller le·la consulter.

### Le Centre Médico-Psychologique (CMP)

C'est un lieu de soins proposant des consultations médico-psychologiques et sociales à toute personne en difficulté psychique, qui reçoit gratuitement et que tu peux contacter directement. Il existe des Centres Médico-Psychologiques pour enfants et adolescents. Tu pourras y être accompagné·e par une équipe pluri-professionnelle qui regroupe des soignant·es (psychiatres, psychologues, infirmier·ères, orthophonistes, etc.) et des professionnel·les du social (assistant·es de service social, éducateurs·trices, etc.).

### Le dispositif #Monpsy

Après en avoir parlé à ton·ta médecin généraliste qui te donnera un courrier d'adressage, tu pourras bénéficier de 8 séances gratuites avec un·e psychologue référencé·e. Pour le·la trouver près de chez toi :

<https://monpsy.sante.gouv.fr/annuaire>

### Les services d'urgences

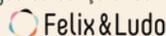
Ils assurent la prise en charge de toute personne se présentant en situation d'urgence, y compris psychiatrique, sans aucune distinction, tous les jours de l'année, 24 heures sur 24.

Si toi ou un·e de tes ami·es se sent envahi·e par des idées suicidaires, vous pouvez vous rendre aux urgences les plus proches.

La souffrance psychologique est une vraie maladie, les idées suicidaires doivent être "traitées" rapidement comme n'importe quel problème physique.



Un jeu co-conçu et édité par





## LES NUMÉROS UTILES

Tu ressens un mal-être et/ou tu as remarqué la souffrance d'un.e de tes ami.e.s et tu veux l'accompagner vers une ressource adulte compétente ?

**3114**

### Numéro national de prévention du suicide

Appel gratuit - 24h/24 et 7j/7.

En appelant le 3114, tu seras mis en communication avec des professionnel·les formé·es à la crise suicidaire. Ils·Elles t'apporteront une écoute professionnelle et confidentielle, pourront te soutenir, te conseiller et t'orienter si nécessaire.

Leur site propose des ressources qui peuvent t'aider :

[www.3114.fr](http://www.3114.fr)

**119**

### Service National d'Accueil Téléphonique de l'Enfance en Danger

Appel gratuit - 24h/24 et 7j/7

Le 119 - Service National d'Accueil Téléphonique de l'Enfance en Danger sont joignables 24h sur 24 tous les jours de l'année y compris par chat accessible aux enfants, aux adolescents et jeunes majeurs jusqu'à l'âge de 21 ans, victimes de violence, inquiets pour l'un de ses camarades, préoccupés par une situation d'enfant en danger ou en risque de l'être.

[www.allo119.gouv.fr](http://www.allo119.gouv.fr)

## 3018 - Lutte contre les violences numériques

### Le numéro national 3018

Appel gratuit, anonyme et confidentiel. Disponible 6j/7, de 9h à 20h.

En appelant ce numéro, tu seras mis·e en relation avec une équipe composée de psychologues, juristes et spécialistes des outils numériques. Ils·Elles pourront t'écouter, te conseiller et intervenir sur toutes tes questions liées au numérique, ses usages, ses dangers potentiels et ses conséquences sur la santé. Ils·Elles peuvent notamment faire supprimer un contenu sur les réseaux sociaux en très peu de temps. Pour plus d'informations :

<https://e-enfance.org/numero-3018/besoin-daide/>

### L'application 3018

Application téléchargeable gratuitement.

Elle permet d'auto-évaluer sa situation à l'aide du quiz "Suis-je harcelé ?" et de stocker des preuves de cyberharcèlement dans un coffre-fort sécurisé. Elle propose également des fiches conseils pour t'informer sur tes droits et savoir comment réagir.

Pour plus d'informations :

<https://e-enfance.org/app3018/>



Un jeu co-conçu et édité par

