



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.

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 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>

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 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.).

Les services d'urgences

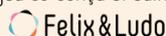
Ils assurent la prise en charge de toute personne se présentant en situation d'urgence, y compris psychiatrique, sans aucune distinction, tous les jours de l'année, 24 heures sur 24.

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

3020

Numéro d'écoute et de prise en charge des familles et des victimes de harcèlement

Appel gratuit du lundi au vendredi, sauf jours fériés, de 9h à 20h et de 9h à 18h le samedi.

Ce dispositif téléphonique pourra te proposer une écoute, des conseils et une orientation si toi ou un.e de tes ami·es est victime de harcèlement.

Pour plus d'informations :

<https://www.education.gouv.fr/non-au-harcèlement>

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

