



NUMÉROS

À CONNAÎTRE & À AVOIR SUR SOI

Pompiers	18
Numéro d'urgence européen	112
Samu	15
Police	17
Numéros d'urgence sourds et malentendants	114
Fil santé jeunes	0 800 235 236
Samu social Hébergement d'urgence	115
Femmes victimes de violences	3919
Prévention du suicide	3114
SOS dépression	01 40 47 95 95
Cyberharcèlement	3018
Harcèlement	3020

A QUI EN PARLER ?

Peu importe la personne : un proche de confiance, un médecin, ton conseiller en mission locale, un parent, un éducateur ou un psychologue. Le plus important est de franchir le premier pas. Demander de l'aide, c'est une force, pas une faiblesse.

BIEN-ÊTRE ET EQUILIBRE

- Je me sens **bien/serein.e**.
- J'arrive à **gérer mon stress**.
- Je **dors bien** et j'ai de **l'énergie**.
- Mes **relations** sont **harmonieuses**.

Conseils : **Maintenir une routine saine** (sommeil, alimentation, activité physique), **cultiver des relations positives**, pratiquer la gratitude.

RESSOURCES : APPLIS DE MÉDITATION/RELAXATION (EX : PETIT BAMBOU, RESPIRELAX+).

FATIGUE/STRESS MODÉRÉ

- Je ressens de la **fatigue passagère**.
- Mon stress est plus présent que d'habitude.
- J'ai **du mal à me concentrer** ou à trouver du plaisir.
- J'ai besoin de plus de repos.

Conseils : **Faire des pauses**, **identifier les sources de stress**, **exprimer ses émotions**, **tester des techniques de respiration**.

NUMÉROS UTILES : FIL SANTÉ JEUNES (0800 235236), SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE EN LIGNE.

SURCHARGE EMOTIONNELLE

- Je me sens **souvent dépassé.e**.
- J'ai des **difficultés à dormir** ou je me **réveille fatigué.e**.
- J'ai du mal à **exprimer mes émotions** et à **demandeur de l'aide**.
- Je ressens du **stress ou de l'anxiété** régulièrement.

Conseils : **En parler à un proche**, **consulter un professionnel de santé**, **éviter l'isolement**, **noter ses émotions pour mieux les comprendre**.

NUMÉROS UTILES : **3114** (PRÉVENTION SUICIDE), CMP LOCAUX, MDA, PSYCHOLOGUES ACCESSIBLES VIA DISPOSITIFS RÉGIONAUX.

DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

- Je ressens une **tristesse** ou une **anxiété intense**.
- Je me sens **seul.e**, **isolé.e** ou **incompris.e**.
- Je n'ai plus **envie de rien**, je me sens **épuisé.e**.
- J'ai des **pensées suicidaires**.

CONSEILS : **NE PAS RESTER SEUL.E**, **CONTACTER UNE LIGNE D'ÉCOUTE**, **DEMANDER UNE CONSULTATION D'URGENCE**.

NUMÉROS UTILES : **3114** (CRISE SUICIDAIRE), URGENCES PSYCHIATRIQUES LOCALES, **15** EN CAS D'URGENCE VITALE.