



MINISTÈRE
DU TRAVAIL, DE LA SANTÉ,
DES SOLIDARITÉS
ET DES FAMILLES

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Parlons
santé
mentale!
GRANDE CAUSE NATIONALE

Santé mentale, on en parle ?



Des ressources **simples** et **utiles** pour aller mieux

C'est **quoi** la santé mentale ?

La santé mentale, c'est comme la santé physique : on en a tous une, et elle fluctue.

Stress, angoisse, isolement, pression... se sentir débordé par ses émotions et ne pas pouvoir faire face, ça arrive à tout le monde et il ne faut pas en avoir honte.

En parler, c'est déjà agir.

Les signes à repérer

- Fatigue permanente
- Trouble du sommeil
- Perte d'envie, isolement
- Irritabilité, crises d'angoisse
- Pensées sombres



*Si tu sens que ça ne va pas,
demande de l'aide.*

*C'est une **force**,
non une **faiblesse**.*



Qui peut t'aider ? Les bons contacts

Fil Santé Jeunes (0800 235 236)

Anonyme, gratuit, de 9h-23h pour parler de tout ce qui te pèse (santé, famille, sexualité, etc.)

www.filsantejeunes.com ➡

Maison des ados ou Points accueil écoute jeunes (PAEJ)

Un endroit pour toi pour parler santé :

[carte de France des maisons des adolescents](#) | [Fil santé jeunes](#) ➡

Un questionnaire d'autoévaluation en santé mentale

Pour t'aider à mettre des mots sur les difficultés que tu ressens et t'orienter vers un professionnel de santé, tu peux le remplir ici :

primo.santepsyjeunes.fr/0 ➡

Mon soutien psy

Jusqu'à 12 séances remboursées par an avec un psychologue près de chez toi.

Plus d'informations : [ici](#) ➡



3114 – Numéro national de prévention du suicide

(gratuit, 24/7)

Pour toi ou un proche, si tu ne vas pas bien, si tu as des idées noires.



3018 – Cyberharcèlement, violences, etc.

(gratuit, anonyme, appel, SMS, WhatsApp, chat en ligne)

Si tu subis du cyberharcèlement, des violences, du harcèlement, du chantage en ligne...

et maintenant, on fait quoi ?



- 1. Respire :**
2 minutes de calme,
c'est déjà une pause.



- 2. Parle :**
à un ami, adulte
ou un professionnel de santé.



- 3. Déconnecte :**
fais une pause des écrans.



- 4. Bouge :**
marcher, danser, faire du sport...
ça libère l'esprit.

*Prendre soin de ta santé mentale, **c'est important.**
N'hésite pas à demander de l'aide, **on est là pour toi !***

Plus d'informations :

➡ Santé Mentale Info Service

➡ Carte des lieux d'information pour les jeunes
sur la santé mentale, sexuelle et les conduites addictives.

➡ Prendre soin de la santé mentale des 18-25 ans -
Ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles

➡ Parlons santé mentale ! Grande cause nationale 2025 | info.gouv.fr