

La santé mentale est un état de bien-être permettant à une personne de se réaliser, de surmonter les tensions du quotidien et de contribuer à la vie de la société. L'Ireps Nouvelle-Aquitaine vous propose une sélection de ressources pour en discuter avec vos jeunes.

Repères et recommandations

Programme de prévention et de promotion de la santé mentale des enfants et adolescents

Santé publique France

Une campagne de prévention adaptée aux adolescents a été conçue pour les inciter à parler et recourir aux dispositifs d'aide à distance.

La santé mentale des jeunes

Décod'actu

Découvrez des explications claires sous la forme d'une vidéo de 3 minutes réalisée par Lumni.



Le focus sur la santé mentale des jeunes



Psycom

Passer de l'enfance à l'âge adulte implique de grands bouleversements. Pour mieux vivre les hauts et les bas de l'adolescence, nous pouvons trouver soutien et écoute autour de nous.

Le focus sur la santé mentale des enfants

Semaines d'information sur la santé mentale

« Pour ma santé mentale, agissons pour notre environnement »

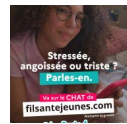
La 33ème édition des Semaines d'information sur la Santé Mentale a lieu du lundi 10 au dimanche 23 octobre 2022.

Les objectifs des SISM sont de sensibiliser et informer sur les questions de santé mentale ainsi que de faire connaître les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité.



Des brochures et des affiches

#JenParleA : une campagne pour inciter les adolescents à parler
Santé publique France



Disponibles dans les antennes de l'Ireps

Santé mentale et jeunes

Psycom

Cette brochure vous aide à faire le point :



- Quelques repères pour comprendre
- Comment prendre soin de sa santé mentale ?
- Quels sont les signes d'alerte ?
- Quels sont les lieux et les personnes ressources ?

Des outils pour comprendre et échanger

Cahier engagé Santé mentale

CRIPS Ile-de-France, 2021



Il aborde la compréhension de la santé mentale, de la psychologie positive et de ce qui peut les impacter. Il s'intéresse aux émotions et aux forces et invite les jeunes à agir pour eux et pour les autres. Des exercices et des jeux y sont proposés, ainsi qu'un *guide de survie en milieu hostile* pour les aider à identifier les lieux ressources en cas de questions ou de problématiques relatives à la santé mentale.

Jeu des émotions
Jeu des besoins
Jeu des qualités
Comitys



Voici trois jeux de cartes pour explorer qui on est et ce que l'on ressent...

Télécharger le catalogue avec tous nos supports pédagogiques sur les Compétences PsychoSociales en prêt dans nos centres de ressources.

Des vidéos

5 épisodes de micro-trottoir « **Et toi comment ça va ?** »
 Santé publique France et Purebreak



Purebreak a interviewé des adolescents sur leur moral, leurs comportements quand ils ne vont pas bien et les personnes vers qui ils se tournent dans ces cas-là.

Et toi, tu en dis quoi ?

EpsyKoi est un **webdocumentaire** qui propose aux jeunes et à leur entourage des informations sur la santé mentale, sous forme bienveillante et ludique.

Il évoque les grands signes de mal-être à l'adolescence : l'angoisse, la déprime, le sentiment de persécution et les addictions. Pour chaque thème, il y a des infos et des témoignages, sans stigmatisation. Il s'adresse aux parents et aux jeunes.

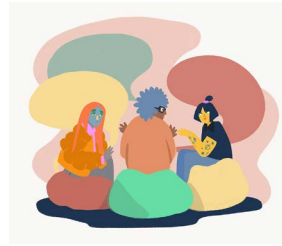


Et pour rire un peu, terminons avec l'épisode de la **websérie** « **Et tout le monde s'en fout !** » dédié aux émotions !



Des sites web et des lignes d'écoute

Santé psy jeunes
 PsyCARE, INSERM



Le site a pour objectifs de favoriser la diffusion et le partage des connaissances concernant la santé psychique, de déstigmatiser les troubles psychiatriques et de proposer des outils et des ressources pour tous.

Numéro national de prévention du suicide

Gratuit, confidentiel,
 accessible 7j/7 et 24h/24



Fil Santé Jeunes



Au 0800 235 236

Par **chat'**

Par mail « **Pose tes questions** »

Anonyme et gratuit

Ouvert de 9h à 23h (22h pour le chat') tous les jours

Tu as moins de 18 ans ?

Il existe des solutions gratuites pour parler à un professionnel de santé.

Contacte l'équipe de **FSJ** pour en savoir plus !



Des lignes d'écoute recensées par Psycom

Ce **guide numérique** recense des dispositifs nationaux proposant du soutien psychologique. On peut appeler ces lignes quand on se sent angoissé, qu'on a besoin de parler ou qu'on cherche de l'aide.



Pour aller plus loin

Pour tout renseignement ou pour découvrir votre centre de ressources, vous pouvez nous contacter sur notre **site internet**.

L'essentiel en version numérique, c'est ici →

