

Avoir des problèmes, ça arrive à tout le monde...

Pour t'aider à en parler et à trouver de l'aide, tourne les pages de ce guide !

Au lycée, je suis un bouc-émissaire.

Je me sens mal dans ma peau.

Je veux pas que mes parents soient au courant.

J'EN PEUX PLUS !

Je suis triste, je n'ai plus d'appétit.

J'étouffe !

Personne ne me comprend !

J'ai peur...

J'ose pas en parler.

Retrouve le guide sur : [www.sparadrap.org/comment-tu-vas](http://www.sparadrap.org/comment-tu-vas)



**Ce guide a été élaboré par un groupe de travail :**

Myriam BLIDI, Dr Catherine DEVOLDÈRE, Françoise GALLAND, Sandrine HERRENSCHMIDT et Catherine HOLZMANN pour l'association SPARADRAP  
Mirentxu BACQUERIE, Sylvie DURIEZ, Dr Nicole PERICONE, Dr Anne TONELLI, Dr Renaud DE TOURNEMIRE, Dr Barbara TOURNIAIRE.  
Illustrations et réalisation graphique : Sandrine HERRENSCHMIDT

**Avec la collaboration de :**

- Fil Santé Jeunes (EPE)
- Société Française pour la Santé des Adolescents (SFSA)
- Association Nationale des Maisons des Adolescents (ANMDA)
- Fédération Espace Santé Jeunes (FESJ)
- Association Française de Promotion de la Santé dans l'environnement Scolaire et Universitaire (AFPSSU)
- Fondation Santé des Étudiants de France (FSEF)

**Merci aux nombreux relecteurs :**

Parents et professionnels : Pr Daniel ANNEQUIN, Alexandra BECK, Dr Bernard BOUDAILLIEZ, Dr Guillaume BRONSARD, Sarah COLIGNON, Patrick COTTIN, Ivonne DAVIS, Audrey DELACROIX, M. DESPUJOL, Solenn GONTARD, Dr Anne GUT-FAYAND, Christophe HONTANG, Dr Paul JACQUIN, Christelle LAGRANGE-BENALI, Marie-Ange LECHAT, Bénédicte MINGUET, Christie NESTER, Dr Bernard TOPUZ, Patrice VAN AMERONGEN, Dr Pyët VICARD.

Organismes : Fédération des Espaces Santé Jeunes, Maison des adolescents de Bayonne, Maison des adolescents de Roanne.

Les jeunes et l'équipe éducative du centre de jour pour adolescents du CHU d'Amiens  
Les élèves de la classe de 1<sup>ère</sup> Service de proximité et vie locale du Lycée Saint-Rémi d'Amiens.  
Ainsi que Chloé, Élise, Jeanne, Maël, Ninon et Zoran.

© Mars 2015 Association SPARADRAP  
Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction par tous procédés, réservés pour tous pays.  
Reproduction, même partielle, interdite.

Un document créé et diffusé par l'association SPARADRAP

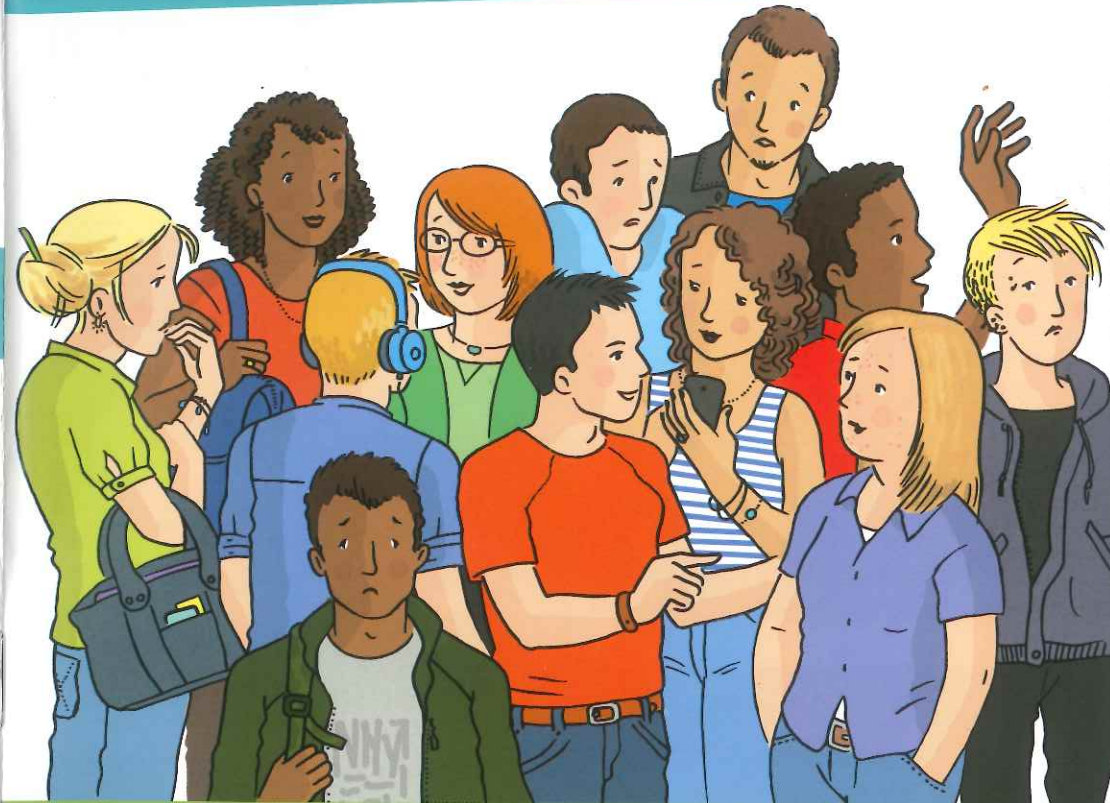


Grâce au soutien de :



Et toi,

comment tu vas ?



Pour ne pas rester seul(e) avec tes problèmes



Association SPARADRAP



Dans la vie, enfants, ados, adultes,  
tout le monde peut avoir des problèmes

Quand il se passe des choses...



Quand on ressent des choses...





## Quand parfois on fait des choses...



## Quand on pense des choses...



Tout ça n'est pas simple, même si ça fait partie de la vie.

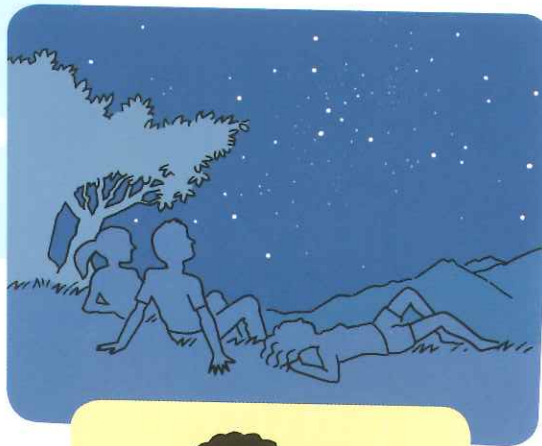


Heureusement, il y a aussi des bons moments dans la vie...

Cinéma Le Trianon



Tu te souviens quand tu étais petit ...



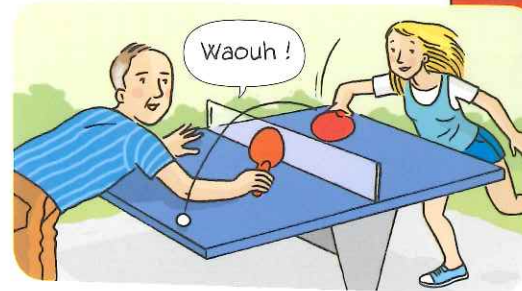
Bravo, tu as bien progressé !



Trop marrant !



Waouh !



JOYEUX ANNIVERSAIRE !



Les bons moments, ça fait du bien et ça fait aussi partie de la vie !

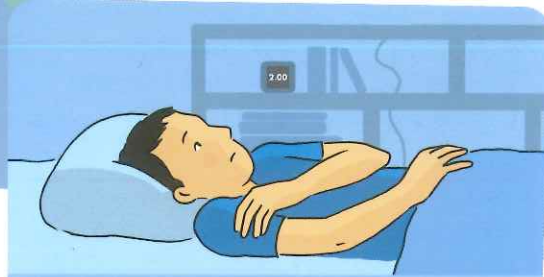


# Mais il arrive que les problèmes prennent trop de place dans la vie

Par exemple...



Fanny n'a envie de rien, elle est toujours triste.



Tous les soirs, Antoine n'arrive pas à s'endormir.



Tu passes souvent à l'infirmerie en ce moment...

Lucas a toujours mal quelque part.



Mina est stressée pour tout, tout le temps.



Tim se sent trop seul.



Inès a des angoisses.



Clément ne peut pas s'arrêter de manger.



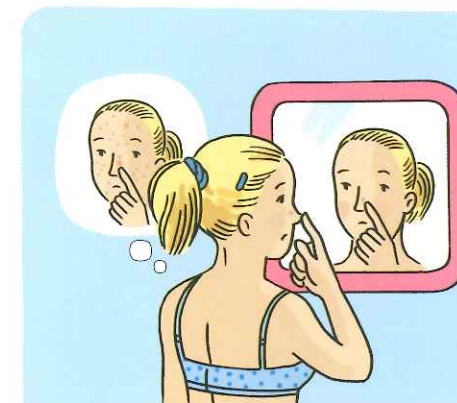
Lucie est obsédée par son poids.



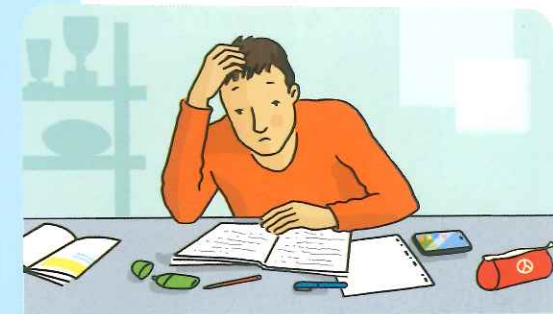
Ziad ne peut pas s'empêcher de faire des gestes répétitifs.



Thomas ne peut pas s'empêcher de provoquer, tout le temps.



Lou ne se supporte pas.



Victor n'arrive pas à apprendre, il a toujours des mauvaises notes.





Yanis ne peut plus se passer de fumer.



Manon a fugué.



Lucien est dépendant aux jeux vidéos.



La famille de Luana vit dans une grande pauvreté.



Juliette ne peut pas s'empêcher de se faire du mal.



Jules boit beaucoup d'alcool.



Nathan est maltraité.



Ania est harcelée sur les réseaux sociaux.



Anaïs souffre d'être toujours humiliée.



Dylan raconte toujours des histoires.



Ylan se met en danger.



Selma prend toujours des risques.





Sami se met en colère tout le temps.



Quentin souffre d'être différent.



Romain se sent abandonné.



Olga a des idées suicidaires.



Léa en a marre de sa maladie.



Enzo vit des moments très difficiles.



Shania est victime d'abus sexuels et n'ose pas en parler.



Mathieu porte un secret trop lourd.



Laetitia souffre d'avoir un frère différent.



Kevin a honte alors qu'il n'y est pour rien.

Et toi...

Est-ce que tes problèmes prennent trop de place dans ta vie ?



Quand on a des problèmes,  
ça fait du bien d'en parler avec  
quelqu'un en qui on a confiance...

### Dans ta famille...

Tes parents ou l'un de tes parents, frère, soeur,  
grand-parent, oncle, tante, cousin...

### Au collège, au lycée...

L'un de tes professeurs, le CPE, un surveillant,  
l'infirmière scolaire, l'assistante sociale...

### Ou aussi...

Un ou une ami(e), ton parrain, ta marraine, ton médecin,  
un éducateur, ton prof de sport, de musique...





## Oser en parler...



D'habitude tu te sens bien, en forme et plein d'énergie. Mais ce n'est pas toujours le cas.

C'est normal ! Tu peux te sentir mal pour beaucoup de raisons : une déception, une séparation, un échec, un deuil, ton corps qui se transforme, des inquiétudes sur ton avenir, des mots qui font mal, la peur de rater...

Tu peux traverser des périodes où ça ne va pas, tu es énervé(e), tu en veux aux autres, rien ne va comme tu aimerais...

### Et si ça dure, et si ça prend trop de place ?

Malgré tes efforts ou l'aide des autres, ça ne passe pas... Tu n'as envie de rien, tu te sens seul(e), inutile, tu as mal, tu es mal, tu as envie de tout envoyer balader, tu as le sentiment que personne ne te prend au sérieux ou ne peut te comprendre.

### Oser en parler, pas si simple !

Pour chercher de l'aide, il faut oser se dire que ça ne va pas. Tu peux hésiter à parler par peur d'être déçu(e), incompris(e), de passer pour faible, d'avoir l'air bête, d'être jugé(e)... Mais parler, c'est surtout la possibilité d'être écouté(e), compris(e), pris(e) au sérieux, encouragé(e), soutenu(e)...



Des solutions existent pour trouver de l'aide

## Trouver de l'aide

Tu as l'air d'aller beaucoup mieux...



## Dans les lieux d'accueil et d'écoute

**Il existe des lieux d'accueil et d'écoute pour les jeunes de 12 à 25 ans dans tous les départements.**

Tu peux être reçu(e) gratuitement et anonymement. En général, ce n'est pas nécessaire de prendre rendez-vous (mais renseigne-toi sur les jours et les horaires d'ouverture).

Tu peux trouver des infos, être écouté(e), conseillé(e), orienté(e), éventuellement suivi(e)... Selon les lieux, tu peux rencontrer un ou plusieurs professionnels : assistant social, éducateur, infirmier, médecin, psychologue...

### Les lieux "généralistes"

Pour parler de toutes les questions qui te préoccupent : mal-être, souffrance, santé, sexualité, droits, conflits, ruptures, violence, addictions, difficultés scolaires et relationnelles...

#### Les Points Accueil Écoute Jeune (PAEJ)

Parfois aussi appelés : point écoute, relais jeunes...

#### Les Espaces Santé Jeunes (ESJ) - fesj.org

#### Les Maisons Des Adolescents (MDA) - anmda.fr

#### Les Relais étudiants lycéens - fsef.net

5 lieux en région parisienne.

Pour connaître les lieux proches de chez toi, tu peux appeler  
Fil santé jeunes 0800 235 236  
ou consulter la carte  
[www.cartosantejeunes.org](http://www.cartosantejeunes.org)

### Les lieux "spécialisés"

**Les Centres Médico-Psychologiques (CMP) ou Centres Médico-Psycho-Pédagogiques (CMPP)**  
En cas de difficultés psychologiques ou psychiatriques.

#### Les Centres de Planification et d'Éducation Familiale (CPEF) ou le Planning Familial

Sur les questions autour de la sexualité, la contraception, l'avortement...  
[planning-familial.org](http://planning-familial.org)  
[choisirsacontraception.fr/contacts-utiles/](http://choisirsacontraception.fr/contacts-utiles/)

#### Les consultations jeunes consommateurs

En cas de problèmes de dépendance : cannabis, alcool, drogues ...  
[drogues.gouv.fr/etre-aide/lieux-daccueil/consultations-jeunes-consommateurs](http://drogues.gouv.fr/etre-aide/lieux-daccueil/consultations-jeunes-consommateurs)





## Trouver de l'aide

Allô ? Alors voilà, j'ai un problème...



Je suis plus à l'aise pour poser ma question par mail...



### Au téléphone

Ton appel est anonyme, on ne te demande pas ton nom.

**0800 235 236**  
ou depuis un portable **01 44 93 30 74**  
**Fil Santé Jeunes**

- > Répond à toutes tes questions
- > T'oriente vers les lieux d'écoute qui existent près de chez toi
- Tous les jours de 9h à 23h

**0980 980 940**  
**Ecoute cannabis**  
Tous les jours de 8h à 2h du matin

**0800 23 13 13**  
**Drogues info service**  
Tous les jours de 8h à 2h du matin

**0810 037 037**  
**Anorexie Boulimie Info Écoute**  
Lundi, mardi, jeudi, vendredi de 16h à 18h

**0810 20 30 40**  
**Ligne Azur**  
Répond à tes questions sur ton orientation sexuelle  
Tous les jours de 8h à 23h

**0808 807 700**  
**Jeunes violences écoute**  
Répond à tes questions sur les violences (racket, harcèlement, agression sexuelle)  
Tous les jours de 10h à 22h (sauf jours fériés)

**0808 807 010**  
**Agir contre le harcèlement à l'école**  
Du lundi au vendredi de 9h à 18h (sauf jours fériés)

**0800 200 000**  
**Net écoute**  
En cas de harcèlement sur Internet  
Du lundi au vendredi de 9h à 19h

**119**  
**Allô enfance en danger**  
En cas de maltraitance  
7 jours/7 et 24h/24

### Sur Internet

Des sites Internet fiables et mis à jour.

#### **filmsantejeunes.com**

- > La possibilité de poser tes questions par mail (espace confidentiel)
- > Des forums de discussion
- > Des dossiers

#### **portail-sante-jeunes.fr**

Liste les principaux sites Internet, lignes d'écoute...

Des réponses à tes questions sur la sexualité :

- choisirsacontraception.fr
- planning-familial.org
- onsexprime.fr
- info-ist.fr
- ligneazur.org (orientation sexuelle)

Des réponses à tes questions sur les violences :

- jeunesviolencesecoute.fr
- agircontreleharcelementalecole.gouv.fr (harcèlement à l'école)
- netecoute.fr (harcèlement sur Internet)

Des réponses à tes questions sur les dépendances :

- drogues-info-service.fr
- alcool-info-service.fr

## Des professionnels pour t'écouter et t'apporter des réponses

### Au collège, au lycée

**Le CPE, un surveillant, un professeur, l'infirmière scolaire, l'assistante sociale**

Tu les vois souvent, ils te connaissent bien, tu peux les rencontrer facilement. N'hésite pas à parler à celui ou celle avec qui tu te sens en confiance.

### Ton médecin

**Généraliste ou pédiatre,** il saura t'écouter. Il peut t'aider et te donner des conseils.

**Tu peux le voir seul.** Si tes parents t'accompagnent, ils peuvent rester en salle d'attente si tu préfères. Tu peux discuter avec le médecin de ce qui sera dit (ou pas) à tes parents.

### Dans ton quartier

**Un éducateur**

Si tu te sens en confiance avec un éducateur ou une éducatrice qui intervient dans ton quartier, tu peux lui en parler.

### Les "psys"

Le terme « psy » concerne le psychisme (les pensées, les émotions, le ressenti...).

Les professionnels spécialisés sur ces questions te proposent de t'aider à mieux te connaître, à dépasser tes problèmes, à les résoudre...

Parfois, il suffit de les voir une ou deux fois pour se sentir mieux, il n'est pas toujours nécessaire de consulter longtemps. Ils sont tenus au secret professionnel.

**Le psychologue**

c'est un professionnel qui a obtenu un diplôme universitaire en psychologie.

**Le psychiatre**

c'est un médecin qui a choisi de se spécialiser en psychiatrie. C'est le seul "psy" qui peut prescrire des médicaments car il est médecin. Le pédopsychiatre est un psychiatre qui a choisi de travailler auprès d'enfants et d'adolescents.

### Combien ça coûte ?

**Dans les lieux listés page 17 (PAEJ, ESJ, MDA, CMP... ) l'accueil est gratuit.**

**En libéral (dans un cabinet privé) :**

- les consultations des psychiatres ou des pédopsychiatres sont payantes mais remboursées par la sécurité sociale (sauf les dépassements d'honoraires).
- les consultations des psychologues sont payantes (les tarifs sont variables) et non remboursées par la sécurité sociale.