

« Déprimé, et personne à qui parler... »



La 1^{ère} démarche

Tu te sens déprimé ? Tu n'as personne vers qui te tourner, ou tu n'oses pas en parler à tes proches ? **Surtout, ne reste pas seul avec ce problème !**

Près de chez toi, il y a forcément des structures prêtes à t'accueillir et t'accompagner pour que ça aille mieux.

Les **Points Accueil Ecoute Jeunes (PAEJ)** et les **Maisons des Adolescents (MDA)** sont là pour ça.

- L'accueil est gratuit et anonyme, pour toi et tes proches, si tu souhaites être accompagné.
- Les PAEJ sont une première porte d'entrée pour parler de ton mal-être avec des professionnels de l'écoute.
- Dans les MDA, tu pourras être suivi par un psychologue, un assistant social, et bien d'autres professionnels de santé ou du travail social.

Etudiant ? Prends rendez-vous auprès du **Service santé des étudiants (SSE)** de ton université. Il est là pour t'accueillir et t'orienter.

Il existe également des **Centres médico-psychologiques (CMP)** partout dans la région. Bien qu'il puisse y avoir de l'attente pour obtenir un rendez-vous, n'hésite pas à contacter la structure la plus proche de chez toi.



Bon à savoir

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises raisons pour être déprimé et avoir besoin d'aide. Problèmes familiaux, soucis à l'école ou au travail, addictions, mal-être... **Les motifs de consultation des PAEJ et MDA sont nombreux.** L'essentiel, c'est de surmonter sa peur et demander de l'aide autour de soi.

Sache que des dispositifs existent : **Mon Psy** te rembourse jusqu'à 8 séances avec un psychologue partenaire. En études supérieures ? **Santé Psy Etudiant** est un dispositif similaire, mais sans aucune avance de frais. Parles-en à ton médecin généraliste.



A titre préventif

Si tu ne te sens pas prêt à rencontrer un professionnel en face-à-face, connecte-toi sur le tchat de **Fil Santé Jeunes**. Tu peux aussi échanger de vive voix en appelant le **0 800 235 236**.

Si tu as des pensées suicidaires, appelle le **3114**.

Victime de harcèlement ou cyberharcèlement ? Le **3020** et le **3018** sont là pour toi.

Enfin, si tu es étudiant, le service **Happsy Line** propose des consultations gratuites par webcam. Fonce sur leur site pour voir si tu peux en profiter : <https://bit.ly/happsy-line> !