



Note d'informazione à distribuer dans les établissements d'accueil

Un soutien qui est là quand tu en ressens le besoin :

Il peut arriver de se sentir fatigués, inquiets, tristes, d'avoir du mal à dormir ou des pensées qui reviennent sans cesse à l'esprit. Parfois, on se sent simplement « différents » par rapport à avant. Il s'agit d'une réaction courante face à des expériences difficiles, et cela arrive à de nombreux jeunes qui ont vécu un parcours similaire au tien.

Ce que tu peux faire :

Dans l'établissement où tu habites, tu peux demander à parler à un médecin spécialisé dans la santé mentale et le bien-être émotionnel des enfants et des adolescents. Tu peux le faire :

- en demandant à un psychologue ou à un éducateur de l'établissement, qui t'aidera à prendre rendez-vous ;
- même en l'absence d'une raison « grave » : tu peux demander cette aide ne serait-ce que pour parler de ce que tu ressens ;
- en toute confidentialité : ce que tu dis reste entre toi et la personne qui t'écoute, sauf dans les situations où ta sécurité est menacée ;
- gratuitement, dans le cadre des services de santé auxquels tu as droit.

Ce qui NE va PAS arriver si tu demandes ce soutien :

- il n'y aura aucune conséquence sur tes démarches légales ;
- il n'y aura aucun jugement à ton encontre ;
- ce n'est pas obligatoire : le choix t'appartient toujours et tu peux décider d'arrêter à tout moment !

Ça vaut peut-être la peine d'en parler :

- si tu fais souvent des cauchemars ou si des souvenirs perturbants te reviennent à l'esprit ;
- si tu as du mal à dormir, à manger ou à te concentrer ;
- si tu te sens souvent triste, effrayé(e), en colère ou désespéré(e) ;
- si tu souhaites simplement un espace pour parler de ce que tu as vécu ou de ce que tu ressens actuellement.

Pour plus d'informations et pour prendre rendez-vous, adresse-toi au psychologue ou au personnel de ton établissement.