

# ***TA SANTÉ MENTALE COMPTÉ***

Besoin d'aide ?  
Tu n'es pas seul



# Qu'est-ce que la santé mentale ?

La santé mentale, c'est la manière dont tu te sens dans ta tête et dans ton corps.

C'est ta capacité à :

- gérer tes émotions,
- te sentir bien avec les autres,
- faire face aux difficultés du quotidien,
- garder confiance en toi.

La santé mentale, ça se construit et ça s'entretient comme la santé physique.



## Ce qui peut t'aider à en prendre soin

Prendre soin de ta santé mentale c'est :

- **t'entourer** de personnes de confiance
- **bouger** ton corps ou te lancer dans une **activité** qui te plaît
- t'accorder **des moments pour toi**,
- rêver, avoir des projets

## Ne pas rester seul, en parler à quelqu'un

Chacun traverse des hauts et des bas. Parfois on vit des moments difficiles. C'est normal.

Pour se sentir mieux, commence par en parler à quelqu'un :

- un **ami**, un membre de ta **famille**, un **professeur**, un **voisin**...
- un **professionnel** : médecin, infirmier scolaire, psychologue, assistante sociale...

***Tu as le droit de te confier et d'être accompagné quelle que soit la situation que tu vis***



# Connaître les ressources autour de toi peut vraiment t'aider à rebondir

## La maison des adolescents de l'Aveyron (MDA 12)

Accompagnement gratuit pour les 11-25 ans, leurs familles et les professionnels en proposant accueil, écoute, information, conseils et orientation, via des entretiens individuels, collectifs ou familiaux, pour soutenir la santé globale des jeunes. Accueil gratuit avec ou sans rendez-vous.

**Contact** : [contact@mda12.fr](mailto:contact@mda12.fr) - 05.36.88.00.64

## Point accueil écoute jeunes (PAEJ) – Village Douze

Accueil gratuit, anonyme et confidentiel des jeunes de 11 à 25 ans et de leur entourage.

**Contact** : [paej@villagedouze.fr](mailto:paej@villagedouze.fr) - 05.65.81.17;25 - [www.village-douze.fr](http://www.village-douze.fr). A Rodez : Camille Tantini : 07.56.27.80.26

## Les promeneurs du Net

Ils sont présents sur les réseaux sociaux et tous les jeunes, âgés de 11 à 25 ans, peuvent les contacter. Les promeneurs du Net ont pour mission de délivrer des conseils de prévention et de rediriger vers des professionnels si nécessaire.

**Contact** : Elise Battut, coordinatrice Aveyron - [ebattut@liguenseignement12.org](mailto:ebattut@liguenseignement12.org) - 06.27.72.38.39 - [www.instagram.com/promeneursdunet12](http://www.instagram.com/promeneursdunet12)

## Unité d'accueil, de diagnostic et d'orientation (UADO)

Cette unité est un centre de crise qui accueille, prend en charge et oriente les plus de 16 ans, 24h/24h et 7j/7j, pour évaluation, consultation et hospitalisation.

**Contact** : CHS Sainte-Marie - 05.65.67.54.00

## Les centres médico psychologiques (CMP)

Lieux de soins proposant des consultations médico psychologiques à toute personne en situation de détresse ou souffrance psychique.

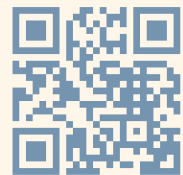
**Contact** : à Rodez - 2 rue de Lisbonne - 05.65.73.86.11



***Tu peux retrouver de nombreuses informations en ligne***

### **psycom.org**

**Psycom** est un organisme public qui informe, oriente et sensibilise sur la santé mentale. De nombreuses ressources sont disponibles sous différents formats.



### **viapsy.fr**

**ViaPsY** est un répertoire pédagogique qui regroupe l'ensemble des dispositifs et des professionnels qui font des propositions de soin, d'accompagnement, ou d'entraide dans le domaine de la santé mentale en Occitanie.



**et ce document en téléchargement  
sur rodezaggo.fr**



**et ses partenaires**

