

« NE PAS RESTER SEUL QUAND ON NE VA PAS BIEN »

Lorsque l'on se sent mal, stressé, anxieux ou encore déprimé, il est important de pouvoir en parler: à des proches, à des amis, à sa famille....mais aussi à des professionnels, qui seront à votre écoute.

Il existe plusieurs lieux ressources/interlocuteurs à votre disposition :

(cette liste n'est pas exhaustive)

- Vous pouvez contacter **les infirmières de l'établissement** (coordonnées dans l'information pronote du 2/04/21)

1) Les structures qui peuvent vous accueillir :

– **La Maison des adolescents** (MDA) de la Dordogne : consultations psychologiques gratuites

05 53 61 55 93 ou 06 38 70 82 38

COVID 19 la **Maison Des Adolescents** de la Dordogne **Tout les jeunes de 11 à 21 ans**

La MDA est confinée, mais toujours là !

Gratuit
Appelz nombreux et faites passer !
En accès libre
Travaux des infis
Exprimer ses mal-être
Poser des questions
Confidentiel et anonyme
Une équipe à ton écoute !

Jeunes adultes, ne restez pas seul face aux difficultés !

Adolescents, parents, familles, entourage ou professionnels, à la MDA vous trouverez : un accueil, une écoute, des informations, un soutien, une orientation.

UNE ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE
Chargés d'accueil, psychologues, éducateurs spécialisés,
pour la participation de l'adolescent dans l'élaboration de l'intervention en thérapie individuelle ou collective.
Et de l'UMR Diversité d'Études et d'Interventions sur la Diversité et les Adoptions.

Viviane LEROUX
éducatrice de la MDA
Marie COUSTILLER
sociologue, chargée d'accueil
Laury-Ana CHAMINADE
psychologue
Martha REPOUSSE
éducatrice spécialisée
Sylvain GIBERT
éducateur spécialisé

Horaires MDA

Permanence téléphonique
Mardi de 9h à 18h
Mercredi de 9h à 18h
Jeudi de 9h à 18h
Vendredi de 9h à 18h
Samedi de 10h30 à 16h30
CETD - le mardi de 10h30 à 16h30
n'hésitez pas si besoin

La MAISON des ADOLESCENTS de la DORDOGNE
6 Place Bellegarde
24100 BERGERAC
05 53 61 55 93
06 38 70 82 38

Tout les jeunes de 11 à 21 ans

La Maison des Adolescents de la Dordogne met à disposition sa Promeneuse Du Net présente sur Facebook :

taper "**Marion Mda Pdn**" dans la barre de recherche

– Les Centres de Planification et d'Education Familiale de la Dordogne (CPEF)

Centre de Planification et d'Education Familiale
Cité Administrative - Bat B - Rue du 26ème Régiment d'Infanterie
24016 PERIGUEUX

Pendant le confinement, le CPEF reste ouvert tous les jours de la semaine

Pour toutes demandes, veuillez prendre rendez-vous en téléphonant au
05 53 02 03 90



- Venir ni en retard ni en avance et muni d'un masque
- Venir de préférence non accompagné
- Les RDV avec la CCF se feront par téléphone



Les Centres de Planification et d'Education Familiale (CPEF) sont des lieux où des professionnels vous accueillent et répondent à vos questions en lien avec la sexualité, la vie affective, les difficultés relationnelles. Ils sont ouverts à toutes et tous, adultes et mineurs, gratuitement, dans le respect de votre anonymat. **En cas de difficultés psychologiques, la conseillère conjugale et familiale est le professionnel que tu peux aller rencontrer.**

Il y a aussi **le CPEF de Bergerac** 05 53 02 04 70

Le CPEF de Sarlat 05 53 31 71 71

Le CPEF de Ribérac 05 53 92 48 60

Le CPEF de Nontron 05 53 56 01 84

– **Les Centres Médico-Psychologiques (CMP) adolescents** : sont des centres publics qui offrent des consultations psychologiques et psychiatriques gratuitement.

-CMP 5 rue Thiers 24000 PERIGUEUX **05 53 82 82 56**

-CMP rue de la Boétie 24000 PERIGUEUX **05 53 09 02 99**

D'autres CMP peut être plus proches de chez vous sur Montpon, Ribérac, Saint Astier, Vélines, Lalinde, Beaumont et Bergerac.

-Les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC)



2 Associations de Périgueux [ANPAA](#) (Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie) et [CEID](#) (Comité d'Étude et d'Information sur la Drogue et les Addictions) te proposent des Consultations Jeunes Consommateurs.

Si ton état d'anxiété, de stress ou de mal être s'accompagne de consommations régulières (usage d'alcool, de drogues, de cannabis, de tabac mais aussi addiction aux écrans : jeux vidéo, Internet...), Les CJC sont peut-être le lieu ressource le plus adapté.

Les CJC sont aussi ouvertes à l'entourage.

2) Les ressources à distance:

- [Fil Santé Jeunes](https://www.filsantejeunes.com/) : <https://www.filsantejeunes.com/>



Service anonyme et gratuit pour les 12-25 ans tous les jours de 9h à 23h

Par téléphone 0800 235 236

Ou Tchat

Ce site est très riche et permet d'aborder tout un tas de sujets qui peuvent t'intéresser ou te concerner...Outre le stress et le mal être dont il est question ici, tu pourras t'informer, poser des questions, accéder à des articles et des quizz sur les thèmes de la santé, l'Amour, la sexualité.....

- Onsexprime : <https://www.onsexprime.fr/>



Site sur la sexualité des jeunes. Onsexprime.fr, destiné aux 12-18 ans, propose aux jeunes des informations fiables pour aborder les questions de l'anatomie, de la puberté, des premières fois, de la contraception mais aussi celles plus sentimentales de la vie affective, de l'orientation sexuelle et du plaisir.

- L'appel au **119** : www.allo119.gouv.fr

C'est le numéro national dédié à la prévention et à la protection des enfants en danger ou en risque de l'être.



POUR CONCLURE : Si les signes se répètent, s'installent dans la durée, créent une souffrance, il est important de demander de l'aide. Votre **médecin traitant** est aussi une personne ressource pour vous accompagner pour aller mieux .

Prenez soin de vous

Mélanie BOURDAIRE et Fanny NOLTEE