

MÉMO SANTÉ MENTALE

Si les échanges de ce jeu vous ont rappelé une difficulté que vous vivez, ou si vous vous inquiétez pour un proche, n'hésitez pas à en parler à une personne de confiance ou à solliciter un professionnel. Des solutions existent et il n'est jamais trop tôt pour demander du soutien ou orienter quelqu'un vers les bonnes ressources.



Si vous ne devez retenir qu'un seul site web : psycom.org

C'est un organisme public d'information de référence qui répertorie l'ensemble des lieux de soin, des lignes d'écoute, des associations et des dispositifs d'aide partout en France.

Les principaux relais à votre disposition :

- 🤝 **Une personne de confiance** : un proche, un collègue, un enseignant...
- 🩺 **Un médecin** : votre médecin traitant, le médecin du travail ou le médecin scolaire.
- 🧠 **Des spécialistes de la santé mentale** : un psychologue ou un psychiatre.
- 🏢 **Les CMP ou CMPP** : le Centre Médico-Psychologique (ou Psychopédagogique) de votre secteur pour des consultations publiques.
- 💬 **Des lignes d'écoute et associations d'urgence** :
 - **3114** : Numéro national de prévention du suicide (gratuit, confidentiel, 24 h/24 et 7 j/7).
 - **3040** : Ligne d'écoute et de signalement de la Cnaé contre les violences, le harcèlement et les discriminations, dédiée aux étudiants (Lundi-Vendredi 10h-21h / Samedi 10h-14h).
 - **Nightline** (nightline.fr) : Service d'écoute et de tchat nocturne tenu par et pour les étudiants.
- 🚒 **En cas de danger immédiat ou de risque de passage à l'acte** :
 - 15 (SAMU) / 112 (Numéro d'urgence européen)

La vie est faite de périodes sereines et de moments plus difficiles.

Demander de l'aide, pour soi ou pour un proche, est une façon de prendre soin de soi et des autres.