

Repérer une détresse psychologique chez un adolescent

■ Signes d'alerte

- Isolement ou retrait social
- Irritabilité, colères inhabituelles
- Troubles du sommeil
- Baisse brutale des résultats scolaires

■■■ Quand alerter ?

- Si l'adolescent exprime des idées suicidaires
- En cas d'automutilation
- Si la perte de motivation est soudaine et marquée

■ Que faire ?

- Écouter sans juger
- En parler à un adulte de confiance
- Contacter ADEPA SANTÉ pour orientation