

Je suis un jeune / étudiant

Tu n'es pas seul

- Beaucoup de jeunes traversent ce que tu vis.
- Demander de l'aide, ce n'est pas être faible.
- Parler, c'est déjà commencer à aller mieux.

Reconnaître les signes

- Tu n'arrives plus à dormir ou à te concentrer.
- Tu as l'impression que personne ne comprend.
- Tu as parfois des idées noires ou l'envie de disparaître.

Premiers gestes pour toi

- Respirer lentement, prendre du temps pour soi.
- Écrire ce que tu ressens dans un carnet.
- Parler à un ami, un parent, un adulte de confiance.

Chercher du soutien

- Envoyer un message à ADEPA SANTÉ (WhatsApp).
- Consulter un professionnel de santé.
- En cas d'urgence → appeler les urgences du pays.

Ce qu'il faut éviter

- Garder tout pour toi.
- Penser que tu n'as aucune valeur.
- Croire que tu es seul → tu ne l'es pas.

■ Ressources associées :

- Fiche PDF "Repérer une détresse psychologique chez un adolescent"

ADEPA SANTÉ – Prévenir, informer et accompagner les jeunes pour la santé mentale

Bd de la République (Face Pharmacie des Hôpitaux), AKWA – Douala, Cameroun

Email: adepasante@gmail.com | Tél: +237 676 399 354 / +237 655 901 626 | WhatsApp FR: +33 769 909 446 | LU: +352 621 167 308