

Je suis parent / proche

Comprendre avant d'agir

- La santé mentale n'est pas une faiblesse ni de la folie.
- Tout adolescent peut traverser des difficultés.
- Votre rôle : soutenir, pas juger.

Repérer les signes d'alerte

- Isolement, perte d'intérêt.
- Troubles du sommeil, changements d'humeur.
- Baisse soudaine des résultats scolaires.

Ouvrir le dialogue

- Choisir un moment calme.
- Poser des questions simples ("Comment tu te sens ?").
- Écouter sans interrompre, sans minimiser.

Éviter les erreurs fréquentes

- Ne pas dire : "Ce n'est rien, ça va passer."
- Ne pas comparer avec votre vécu.
- Ne pas culpabiliser le jeune.

Chercher de l'aide

- Contacter un professionnel.
- Appeler ADEPA SANTÉ pour une orientation.
- En cas d'urgence → utiliser les numéros du pays.

■ Ressources associées :

- Fiche PDF "Impliquer les parents dans la prévention"

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