

ÉCOUTÉMOI

Écoute'moi est un dispositif spécifique d'information, d'accompagnement et de prise en charge précoce de la souffrance psychique des jeunes de 11 à 21 ans.



Vous avez des maux de tête, maux de ventre, angoisse, sentiment de fatigue, tendance à s'isoler ou au contraire à s'extérioriser trop fort, trop violemment ?

**Vous avez entre 11 et 21 ans
et envie d'en parler ?**

Vous pouvez bénéficier d'une aide gratuite

Contactez la Maison des adolescents correspondant à votre lieu d'habitation ou de scolarisation* (coordonnées au dos du document)

** Ce dispositif est, pour l'instant, mis en place pour les territoires suivants :*

- Les Mureaux et Trappes (Yvelines)
- Garges-lès-Gonesse, Goussainville, Sarcelles et Villiers le Bel (Val d'Oise)
- Cholet (Maine-et-Loire)
- Saint Nazaire (Loire Atlantique)
- Les départements des Ardennes du Haut-Rhin, de la Meuse et des Vosges.

Pourquoi est-il important de s'occuper de sa santé mentale ?

Il n'y a pas de santé sans santé mentale nous rappelle l'Organisation Mondiale de la Santé.

La santé mentale est la recherche permanente d'un équilibre entre toutes les dimensions de notre vie : émotionnelle, psychique, physique, sociale, spirituelle, économique.

Elle est influencée par nos conditions de vie, les événements marquant notre vie, la société dans laquelle nous vivons et nos valeurs personnelles.

S'occuper de notre santé mentale nous permet d'améliorer notre état de bien-être et de repérer et prendre en charge précocement les signes d'une souffrance psychique pour éviter que ceux-ci ne s'installent durablement et ne s'intensifient.

Lien vers une vidéo d'explication :



Maux de tête, maux de ventre, angoisse, sentiment de fatigue, tendance à s'isoler ou au contraire à s'extérioriser trop fort, trop violemment.

Toutes ces manifestations renvoient souvent au mal être de l'adolescence, période où l'on peut grandir parfois trop vite, où l'on peut se sentir seul, mal compris voir rejeté, angoissé par les questions touchant à son avenir, son identité, sa sexualité, sa famille, ses amis.

Il est normal de ressentir cela à certains moments de l'adolescence, néanmoins, il est important de pouvoir en parler à un proche, d'être écouté, voire de consulter un professionnel si besoin, car ce mal-être peut aussi cacher dans certaines circonstances une souffrance psychique plus profonde.

Vous pouvez bénéficier de consultations, entièrement prises en charge, auprès de médecins et de psychologues.

Dans quelles situations se tourner vers le dispositif Ecoute'émotion ?

Si cette souffrance ne passe pas, que cela ne vous aide pas de parler à vos parents, un ou une ami(e), un enseignant, l'infirmier(e) scolaire, ou une autre personne proche.

Je suis mineur, puis je venir consulter ?

L'accord des parents n'est pas nécessaire pour être accueilli-e et écouté-e par l'infirmier scolaire ou la Maison des adolescents. En revanche, l'accord des parents sera obligatoire pour consulter un médecin et bénéficier d'un suivi par un psychologue dans le cadre d'Ecoute'émotion.

Combien coûte la consultation ?

La consultation médicale et la consultation du psychologue sont prises en charge si ces consultations sont réalisées par des professionnels participant à Ecoute'émotion.

Qui peut bénéficier du dispositif Ecoute'émotion ?

Pour bénéficier de ce dispositif, il faut être âgé de 11 à 21 ans et habiter ou être scolarisé dans les villes concernées par le dispositif (liste en couverture). Vous pouvez ensuite contacter la Maison des adolescents la plus proche (liste au dos du document). Ensuite, vous bénéficiez d'une consultation médicale par un médecin qui participe au dispositif Ecoute'émotion puis, si nécessaire, de consultations auprès d'un psychologue ou d'un psychiatre.

Pour aider des adolescents et des jeunes entre 11 et 21 ans, l'Education nationale, des professionnels de santé (médecins généralistes, pédiatres) et des psychologues s'engagent à participer au dispositif Ecoute'émotion qui permet d'être accueilli, écouté, accompagné.

Ecoute'emoi est animé et coordonné par les Maisons des adolescents.
Les Maisons des adolescents ont pour missions l'accueil, l'information, la prévention, l'accompagnement et la prise en charge multidisciplinaire de l'adolescent et de sa famille.

Contactez la Maison des Adolescents proche de votre lieu d'habitation ou de scolarisation.

Toutes les informations sur le dispositif Ecoute'emoi et les consultations vous seront données lors de votre premier appel téléphonique.

Région & département	Nom de la Maison Des Adolescents	Adresse			Téléphone	
Ile de France	78	MDA Yvelines Sud	Institut de Promotion de la Santé, 3 place de la mairie	78190	Trappes	06.61.81.88.02 07.60.69.85.62
	78	MDA Yvelines Nord	81 rue St Sébastien	78300	Poissy	06.40.66.80.94
	95	MDA de l'EST du VAL d'OISE	78 rue de Paris	95500	Gonesse	01.77.65.55.08
Grand Est	55	MDA de la MEUSE	8 rue Theuriet 2, rue Mogador	55000	Bar le duc Verdun	06.82.62.20.81 03.29.85.15.76
	88	VOSGES	16 quai Jules Ferry	88000	Epinal	03.29.39.51.38
	68	HAUT RHIN	8 - 10 rue des pins	68100	Mulhouse	03.89.32.01.15
	08	ARDENNES	25 rue de Tivoli	08880	Charleville-Mézière	03.24.56.40.28
Pays de la Loire	44	MDA de LOIRE-ATLANTIQUE	7 rue Julien Videment	44000	Nantes	02.40.20.89.65
	49	MDA du MAINE et LOIRE	1, place André Leroy	49100	Angers	02.41.80.76.62