

SANTÉ MENTALE LES SIGNAUX D'ALERTE

1 LA TRISTESSE

Tu constates que la personne s'isole, semble ne plus prendre plaisir à faire les choses. Il / elle est ailleurs, à fleur de peau ou exprime qu'elle se sent mal



2 L'ANXIÉTÉ

La personne semble préoccupée, nerveuse. Elle réagit de manière disproportionnée ou cherche à éviter certaines situations

3

L'AGRESSIVITÉ

Il arrive qu'une personne irritable ou agressive soit en situation de souffrance.

La personne peut également être agressive envers elle-même en se blessant volontairement (pincements, scarifications, brûlures...)



4 LES PRISES DE RISQUE

Se mettre en danger peut être une manière de venir masquer la souffrance. Si tu remarques que la personne boit trop / consomme de la drogue / conduit imprudemment... ce sont des signaux d'alerte

5

LES DIFFICULTÉS SCOLAIRES

Si tu constates qu'une personne a du mal à se concentrer en classe, s'absente beaucoup voir n'arrive plus du tout à se rendre en cours, cela peut être un signe.



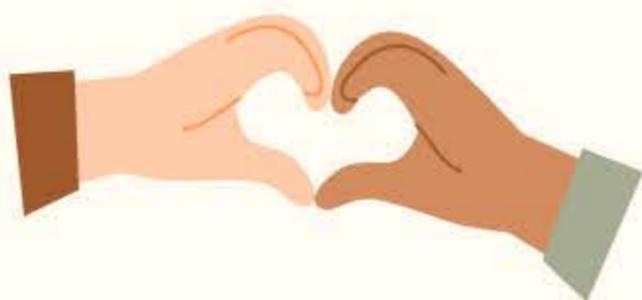
6 LA FATIGUE

La fatigue physique peut être le signe d'une santé mentale qui s'affaiblit. La personne peut avoir des difficultés à dormir, à se concentrer ou avoir des douleurs inexplicables

SANTÉ MENTALE LES REFLEXES A AVOIR

SI TU REPERES CES SIGNAUX
CHEZ UNE PERSONNE DE
TON ENTOURAGE (OU SI TU
AS L'IMPRESSION QUE CELA
TE CONCERNE)

Tu peux aller
vers cette
personne (si
tu t'en sens
capable)



Tu peux lui
témoigner de ton
soutien en lui
envoyant un petit
mot



Tu peux l'écouter en
essayant de te
mettre à sa place



Tu peux lui parler de la
MDA, d'une personne de
confiance qui saura l'aider
ou du 3114 si tu es
vraiment très inquiète



3114 SOUFFRANCE
PRÉVENTION
DU SUICIDE