

# Pas le moral ?

*Il arrive à tout le monde  
de se sentir mal, d'être triste.  
Quand ça ne dure pas  
trop longtemps, ça va...  
mais parfois ça ne passe pas.*



## J'en parle !

Tristesse, irritabilité, manque d'énergie  
ou de sommeil... Si ces signes persistent  
ou se combinent il ne faut pas rester seul.e.

Je me rapproche d'une personne de  
mon entourage ou d'un.e professionnel.  
Il.e qui va m'écouter et m'aider : médecin,  
personnel de mon établissement, même  
un ami de confiance.

**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Bretagne

Conseil territorial de santé  
Lorient – Quimperlé

# Suis-je concerné.e ?

## À qui m'adresser près de chez moi ?



Est-ce normal si...

- je dors mal
- je ne veux plus parler à personne
- je suis déprimé.e
- je me sens triste
- je m'isole



Je ne me sens pas encore prêt.e à en parler à des proches

Il est possible de commencer une démarche, si et quand je le souhaite, c'est normal.

J'en parle à mes proches

On arrange le problème ensemble avec le dialogue

On convient d'en parler à des professionnels du sujet

Des structures peuvent m'aider

Ça concerne un besoin d'écoute, d'accueil, de soutien ou d'orientation

Ça concerne des comportements envahissants (alcool, stupéfiants, écrans, tabac, ...)

Point accueil & écoute jeunes

02 97 21 63 71  
(Lorient Agglo)

06 71 34 90 61  
(Quimperlé communauté)



Maison des adolescents  
(12-18ans)

02 97 64 71 33



Consultation jeunes consommateurs

02 97 21 47 71  
(Lorient Agglo)

02 98 96 63 18  
(Quimperlé communauté)



Numéros et sites utiles :

3224 - [www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)

3114 : numéro national prévention suicide - [www.3114.fr](http://www.3114.fr)

15 / 112 : numéros d'urgence