

# Soins et aides

## Sur le territoire messin

### Soins et prévention

#### Maison des ados de Moselle

La Maison des adolescents (MDA) est un lieu confidentiel et gratuit pour les jeunes de 11 à 20 ans.

[www.maisondesadolescents57.com](http://www.maisondesadolescents57.com)

#### CMPP de Metz

Les Centres médico psycho pédagogiques (CMPP) de Metz complètent le dispositif de diagnostic et de soins ambulatoires des adolescents.

[www.peplorest.org](http://www.peplorest.org)

#### Le médecin traitant

Le médecin de la famille est tout à fait compétent pour permettre à un jeune d'entrée dans un parcours de soins en santé mentale.

[Cliquez ici pour trouver un médecin](#)

Annuaire complet sur :  
[sante-mentale-territoire-messin.fr](http://sante-mentale-territoire-messin.fr)



### Prévention des addictions

#### Consultations jeunes consommateurs (CJC)

Les CJC s'adressent aux jeunes âgés de 12 à 25 ans et à leur entourage confrontés à l'usage de substance comme l'alcool, les drogues de synthèse, le tabac, etc.

- CJC du Centre des Wads : [www.leswadscmsea.fr](http://www.leswadscmsea.fr)
- CJC de la Maison des adolescents de Moselle : [www.maisondesadolescents57.com](http://www.maisondesadolescents57.com)

### Soutien et écoute

#### Pour les parents

- L'École des parents et des éducateurs (EPE) de Moselle informe et accompagne les familles. [www.ecoledesparents.org](http://www.ecoledesparents.org)
- L'Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (UNAFAM) : 24 rue du Palais – 57000 METZ (06 42 39 83 77).  
[www.unafam.org](http://www.unafam.org)

#### Pour les jeunes adultes

Les Groupes d'entraide mutuelle (GEM) sont des associations portées par et pour les usagers en santé mentale. [Cliquez ici pour trouver un GEM](#)

# Outils et ressources



Ce dépliant deux volets est librement téléchargeable et imprimable. Il regroupe des ressources utiles sur la santé mentale des jeunes dans le but de s'informer et d'encourager à aller vers un professionnel en cas de difficulté.

**des jeunes**  
**SUR LE TERRITOIRE MESSIN**

## La santé mentale

### Parlons-en avec eux

L'épidémie de Covid-19 a mis en évidence l'importance d'être attentif à la santé mentale des jeunes. L'actualité se fait régulièrement l'écho d'études<sup>1</sup> faisant état de la **dégradation de la santé mentale des jeunes**. À Metz, une brève enquête auprès de lycéens a montré leur difficulté à faire le lien entre leur santé et les problématiques de santé mentale<sup>2</sup>.

Si l'on en parle davantage ces dernières années, **la santé mentale reste un sujet tabou**. C'est pourquoi **il est important d'en parler** avec les jeunes pour les aider à en prendre soin et à s'autoriser à demander l'aide en cas de difficulté. **Ce dépliant propose quelques clés pour vous y aider.**

<sup>1</sup> Observatoire régional de santé Grand Est, 2017. <https://is.gd/Ff3aEZ>

<sup>2</sup> Santé Publique France, 2023. <https://is.gd/KóygAs>

Conception



Dans le cadre du Contrat local de santé



# Ressources

## Pour s'informer

### Epsykoi

Un webdocumentaire d'information et de prévention en santé mentale participant à la lutte contre la stigmatisation.

<https://www.epsykoi.com>

### Santé Psy Jeunes

Site d'information en santé mentale à destination des jeunes, de leurs proches et des professionnels.

<https://www.santepsyjeunes.fr>

### Psycom

Site d'information en santé mentale. Une rubrique complète dédiée à "La santé mentale des jeunes".

<https://www.psycom.org>

## Pour se former

### Secouriste en santé mentale

Tout le monde peut suivre la formation aux Premiers secours en santé mentale (PSSM) qui s'inspire du secourisme en santé physique. Le module PSSM "jeunes" peut être suivi dès l'âge de 12 ans.

Programme et information sur : [www.pssmfrance.fr](http://www.pssmfrance.fr)



### Sensibilisation à distance

Le CLSM messin propose une courte sensibilisation à la santé mentale consultable gratuitement depuis un ordinateur, une tablette ou un téléphone.

Inscription sur : <https://sensibilisation.sante-mentale-territoire-messin.fr>

# Outils

## ...pour parler de santé mentale avec des jeunes

### Etucare

Programme numérique développé par Pass'Santé Jeunes pour permettre aux jeunes de prendre soin de leur santé mentale

[www.pass-santejeunes-bourgogne-franche-comte.org/etucare-un-programme-numerique-pour-prendre-soin-de-ta-sante-mentale](http://www.pass-santejeunes-bourgogne-franche-comte.org/etucare-un-programme-numerique-pour-prendre-soin-de-ta-sante-mentale)

### Le Cosmos mental

Outil d'intervention, à partir de 10 ans, développé par Psycom :

[www.psycom.org/agir/la-promotion-de-la-sante-mentale/kit-cosmos-mental](http://www.psycom.org/agir/la-promotion-de-la-sante-mentale/kit-cosmos-mental)

### Le jardin du dedans

Outil d'intervention, de 8 à 11 ans, développé par Psycom :

[www.psycom.org/agir/la-promotion-de-la-sante-mentale/le-jardin-du-dedans](http://www.psycom.org/agir/la-promotion-de-la-sante-mentale/le-jardin-du-dedans)

### Levons les tabous sur la santé mentale

Outil d'intervention, à partir de 10 ans, développé par l'Unicef :

<https://is.gd/AsZQD3>

## ...pour aider un jeune en difficulté

- Réagir face à un élève en détresse psychologique :

<https://is.gd/pUvTNx>

- Repérer les premiers signes d'un problème de santé mentale :

<https://is.gd/vzgfMy>