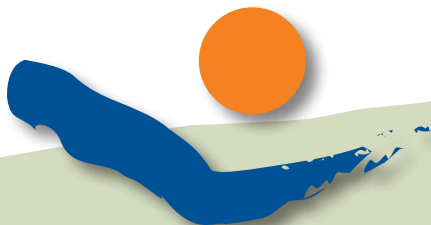


PROMOTION SANTÉ

Ado en crise ou en détresse ?

Soyons à l'écoute !





Une publication des *Mutualités Libres*

Rue Saint-Hubert, 19 - 1150 Bruxelles

T 02 778 92 11

promotionsante@mloz.be



www.mloz.be

- > Coordination : Nathalie Renna
- > layout@mloz.be
- > Photos : Shutterstock

Brochure réalisée avec la collaboration du centre PMS de la Communauté française (Woluwé-Saint-Lambert), de Martine Goffin, psychologue, responsable du département "adolescents et jeunes adultes" du Centre Chapelle-aux-champs et du Professeur Philippe van Meerbeek, psychiatre et psychanalyste à l'UCL.

Ado en crise ou en détresse ?

Soyons à l'écoute !

" **Q** u'ai-je bien pu faire pour en arriver là avec ma fille ?"; "Son comportement a changé de manière radicale..."; "Cette situation me dépasse complètement...". L'adolescence est une période de changements physiques et psychiques importants. Mais comment faire la différence entre un comportement "normal/passager" et un comportement "problématique" qui mérite davantage d'attention ? Quand et comment réagir ?

Il n'existe hélas aucune recette miracle, aucune marche à suivre infaillible. Dans cette brochure, nous vous proposons un aperçu des enjeux qui se jouent durant cette période ainsi qu'une liste de signaux d'alarme à prendre en considération.

Cette brochure a également pour but de servir de "relais" entre les parents ou l'entourage et les spécialistes, les institutions, les associations, etc.



La jeunesse d'aujourd'hui est baignée dans un flux d'informations et d'images en tous genres.

Etre adolescent **aujourd'hui**

L'adolescence aujourd'hui a radicalement changé sous l'effet de l'accès généralisé à internet. L'avènement de la **cybersociété** constitue une véritable mutation culturelle. Si auparavant, depuis des générations, les parents pouvaient s'appuyer sur leur propre adolescence pour essayer de comprendre leur enfant, aujourd'hui, ils sont complètement démunis. Langage SMS, photos publiées sur le Net, accès à la pornographie, vidéos violentes, ... la jeunesse d'aujourd'hui est baignée dans un **flux d'informations** et d'images en tous genres.

Ces technologies ont amené leur lot de nouvelles "maladies", de nouveaux fléaux comme le cyberharcèlement, la cyberdépendance, le cyber bullying (acharnement contre un individu qui devient la cible de moqueries et d'injures), ... Quant aux parents, ils sont, pour la plupart, totalement dépassés. Ils ne disposent pas toujours des informations leur permettant de gérer ce nouveau phénomène de manière adéquate.

Vous vous sentez totalement dépassés par les nouvelles technologies ? Vos enfants ont peut-être des choses à vous apprendre ! Prenez le temps de comprendre, découvrir, apprendre avec eux ou avec d'autres parents.

L'adolescence ? A quel âge ?

A quoi correspond exactement la période dite de l'adolescence ? Les experts s'accordent à dire qu'elle débute avec la **puberté** au sens biologique du terme. Généralement, on la situe entre 14 et 19 ans. Bien entendu, dans la pratique, les choses sont plus compliquées. Pour certains jeunes, l'adolescence commence bien plus tôt alors que pour d'autres, elle se prolonge jusqu'à la vingtaine. C'est pourquoi les experts scindent l'adolescence en 3 périodes qui se chevauchent :

La première adolescence (11 - 15 ans), caractérisée par un comportement excessif, de provocation. C'est une période remuante. Les filles sont dorénavant plus concernées alors qu'auparavant, il s'agissait plutôt d'un monopole des garçons.

L'adolescence à proprement parler (14 - 19 ans), qui correspond à un âge où l'adolescent se pose beaucoup de questions, essaie de comprendre le monde qui l'entoure et se construit une identité.

La post-adolescence (18 - 25 ans) où le jeune est capable de s'accepter en tant qu'homme ou femme et d'agir en tant que telle.

“

Elle s'imaginait que nous empoisonnions sa nourriture.

Notre fille a commencé à donner des signes de troubles de l'humeur et du comportement vers l'âge de 14 ans. Cependant, dès l'école primaire, elle avait manifesté quelques problèmes d'intégration parmi les enfants de sa classe ou au sein de son équipe de sport. Elle était très agressive et il était impossible de lui parler. Elle avait un petit ami à l'époque, sortait souvent le week-end et dormait jusqu'en début d'après-midi. Mon mari et moi-même avons mis cela sur le compte d'une crise d'adolescence sévère. Néanmoins, ses notes à l'école restaient d'un niveau honorable. A 15 ans, elle a souhaité poursuivre son cursus secondaire dans l'enseignement artistique. C'est à ce moment-là qu'elle s'est mise à maigrir de façon dramatique. Croyant à un problème d'anorexie, je lui ai proposé de consulter un psychologue. Elle a refusé, mais j'ai quand même réussi à l'emmener voir un médecin généraliste, sans succès. Les problèmes d'anorexie ont fini par se dissiper, mais elle restait très agressive et nous n'arrivions plus du tout à communiquer avec elle. Elle a poursuivi ses études par un bac aux Beaux-Arts. Le directeur nous a convoqués pour nous dire qu'elle ne suivait pas régulièrement les cours ou bien s'y endormait. Au bout de trois années de relations tendues voire, par moment, inexistantes avec nous, des troubles de la personnalité sont apparus. Ce n'est qu'après un épisode particulièrement dramatique et éprouvant qu'elle a pu être internée et soignée contre son gré. Elle a été prise en charge par un psychiatre et nous avons finalement compris que sa période d'anorexie était due au fait qu'elle s'imaginait que nous empoisonnions sa nourriture. Nous avons aussi compris que depuis cet âge précoce elle avait été la proie de délires paranoïaques dus, dans un premier temps, à une consommation de cannabis et ensuite à la prise de drogues dures. Malgré les diverses consultations de psychologues et notre volonté de l'aider, nous n'avons jamais décelé le moindre signe de ces consommations. Depuis lors, elle a été hospitalisée à diverses reprises, essentiellement en cures de désintoxication. Aujourd'hui elle va mieux. Elle habite seule, est encadrée par une assistante sociale et une aide familiale et est régulièrement suivie par un psychiatre. Elle a suivi une formation et souhaite à présent entamer des études universitaires.

Témoignage de Similes

”

Une période de **changement**

Ce qui caractérise l'adolescence, ce sont les changements qui s'opèrent à la fois dans le corps et dans la tête. Mutations physiques, nouveaux intérêts, modification des relations avec les parents, ... Ils subissent une véritable **métamorphose**. En devenant pubère, l'adolescent quitte une peau d'enfant pour entrer dans une peau d'adulte. Il entre dans un corps qui peut donner la vie. Cela amène beaucoup de questions sur la sexualité, le désir, l'amour...

Toute la vie durant, ces questions compliquées vont tarauder l'esprit de tout un chacun, mais c'est à l'adolescence qu'elles trouvent leur origine.

Le changement est donc le moteur de l'adolescence. C'est un temps de recherches et de transgressions, d'essais et d'erreurs. Dans ce cadre, mieux vaut se garder de proposer des diagnostics trop hâtifs. **Cataloguer un adolescent en pleine construction peut avoir des conséquences néfastes.**

Que faire ?

- Mais alors, comment savoir si un ado vit une situation problématique ou s'il est juste en pleine "crise d'adolescence" ? Ce qui passe pour de l'agressivité envers les parents ou de l'isolement peut en réalité n'être qu'une réaction "normale" d'opposition par rapport à leur dépendance envers les parents ou un besoin de distance. Toutefois, tout changement qui s'installe dans la durée mérite de l'attention. Soyez donc attentif et bienveillant avec votre ado, sans dramatiser. Il est peut-être utile de se donner un laps de temps. La situation est parfois plus claire après coup.
- Anticipez cette période en privilégiant et encourageant les adolescents à se réaliser dans des actions positives en dehors de l'école et du temps passé sur internet. L'activité physique ou la pratique d'un sport, les mouvements de jeunesse, les moments passés en famille, etc. Aussi, il ne faut pas négliger le dialogue avec son adolescent, ce qui permettra de maintenir un climat de confiance avec lui.



L'adolescent est en pleine construction et peut présenter certains symptômes de manière passagère.

Quels signaux d'alarme ?

Comment déterminer si le **comportement** de votre ado est normal ou inquiétant ? L'adolescence étant une période transitoire, vous trouverez certainement dans la liste qui figure ci-dessous, des traits dans lesquels vous reconnaîtrez votre enfant. Cela ne signifie pas pour autant qu'il souffre d'une ou de plusieurs pathologies. N'oubliez pas que coller l'étiquette d'un trouble psychologique de manière hâtive peut avoir des effets néfastes ! L'adolescent est en pleine construction et peut présenter certains symptômes de manière passagère. Pas la peine de tirer la sonnette d'alarme trop rapidement. De manière bienveillante, soyez toujours attentif aux comportements de votre ado afin de déceler si son attitude change de manière radicale et s'il ne parvient pas à sortir de cette phase.

- **Diminution du rendement scolaire** : une baisse de régime, ça peut arriver à tout le monde, même au meilleur élève. Mais lorsque les résultats scolaires s'effondrent littéralement, il est peut-être nécessaire de s'inquiéter.
- **Décrochage scolaire ou absence de l'école** : traîner dans la rue plutôt que de fréquenter l'école est un comportement à prendre en considération.
- Repli sur soi, isolement
- **Augmentation ou diminution du poids**, de la quantité de nourriture ingérée
- **Sommeil perturbé**, augmentation ou diminution du sommeil, décalage, difficulté à l'endormissement, cauchemars
- **Automutilation** : piercings ou tatouages à outrance, scarification, bleus,...
- **Conduites dangereuses** : excès de vitesse, vols, agressivité
- Pratique de **sports dangereux** sans protection, mise en danger, risques de se blesser
- **Colères fréquentes**
- **Violence verbale** ou **physique** envers les autres ou lui-même
- **Obsessions** par rapport à un objet, un rituel, son poids, son apparence
- **Manque d'énergie**, démotivation, absence de projets
- **Plaintes somatiques récurrentes** : fatigue, maux de tête, maux de ventre,...
- Le fait de passer **des heures devant internet** au point que la vie ne se résume plus qu'à cela



En tant que parent, que faire ?

Il se peut que votre ado soit juste en train de vivre une période difficile durant laquelle vous pouvez lui apporter votre aide. Voici quelques conseils !

- **Renouez le dialogue.** Essayez d'avoir un dialogue ouvert avec votre enfant. Les parents ont souvent tendance à entendre, sans vraiment écouter, ce que le jeune a à dire et à se précipiter pour donner un avis normatif, éducatif. Or, ce dont l'adolescent a besoin, c'est d'être écouté, sans jugement, sans essayer de résoudre le problème. Bien souvent, les adolescents détiennent les réponses en eux. S'exprimer, même si son discours a l'air hallucinant, peut parfois lui permettre de débloquer la situation.
- **Faites appel à votre entourage.** Amis, famille, grands-parents, instituteur, chef dans les mouvements de jeunesse, coach sportif... Ce sont des alliés précieux et leur expérience, leurs conseils peuvent s'avérer utiles. Parfois, les parents se sentent plus à l'aise lorsqu'ils discutent avec un copain ou une copine de leur enfant.
- **Soyez toujours attentif** à ce qui lui arrive, même lorsque son comportement semble tout à fait ordinaire.
- **Ajustez votre attitude éducative à leur évolution.** On ne pose pas les limites de la même manière quand un ado a 14 ans que lorsqu'il en a 17. A partir de 16, 17 ans, son évolution est telle que vos normes éducatives doivent s'adapter et se renouveler régulièrement. Alors qu'entre 12 et 14 ans, mieux vaut avoir une position claire et ferme.

- De nos jours, **il est devenu très difficile d'imposer une limite aux adolescents sans en donner les explications.** S'il ne parvient pas à en comprendre le sens, votre ado pourrait être amené à croire que toutes ces règles ne sont érigées que pour l'ennuyer. Expliquez-lui que ces limites que vous lui imposez vous paraissent raisonnables et sont nécessaires pour sa sécurité, par exemple.
- **Associez-le aux décisions et évaluez avec lui les résultats.** Quand l'ado donne son avis, il est plus soucieux de le respecter.
- **Il est très important que l'ado puisse se dire qu'il peut compter sur ses parents.** "Quand je suis dans la merde, je sais que je peux demander leur aide. Quoi qu'il arrive, je sais que même si mon père est débordé, si je l'appelle, il arrête tout et il s'occupe de moi !"
- **Organisez avec d'autres parents ou avec l'école un débat sur la violence ou la pornographie.** Les adolescents d'aujourd'hui ont facilement accès à

des images ou des vidéos d'une rare violence ou à caractère pornographique. Installer des filtres de contrôle parental sur votre ordinateur constitue déjà un bon rempart. Mais le propre de l'adolescence est de toujours chercher à échapper à la vigilance des parents... Il est presque impossible que votre ado fasse exception. Essayez de lui expliquer, par exemple, que la pornographie offre une image tronquée de la sexualité, que certains réseaux sociaux sont également accessibles aux anonymes,...

- **Si vous êtes en couple, tâchez de faire équipe.** La puberté est la plus mauvaise période pour régler vos conflits conjugaux.
- **Triez l'essentiel de l'accessoire dans votre éducation !** Dressez une échelle de valeurs reprenant ce sur quoi vous montrerez intraitable et ce sur quoi vous pourrez fermer les yeux.
- **Négociez en fonction des âges de la vie** les moments passés sur les réseaux sociaux.

Bien entendu, il n'existe aucune recette miracle pour aider un adolescent en détresse. Si vous avez l'impression d'avoir fait le tour du problème et que la situation est sans issue, n'hésitez pas à **faire appel à des professionnels de la santé, spécialisés dans l'adolescence.** Ils seront à même de mettre en place un "traitement" adapté (de préférence non médicamenteux, p. ex. une thérapie) pour débloquer la situation et faire en sorte que cette phase difficile n'ait pas de répercussions négatives sur l'avenir de votre ado.



Certains troubles doivent être pris au sérieux et nécessitent un suivi médical.

Ados en détresse

Sans vouloir catégoriser, voici donc une liste des troubles les plus fréquemment rencontrés chez les adolescents. Ces troubles doivent être pris au sérieux et nécessitent un suivi médical. N'hésitez pas à en parler à votre médecin généraliste.

Troubles anxieux

Lorsqu'une anxiété excessive ou persistante entrave le fonctionnement de la vie quotidienne, on parle de troubles anxieux. Les phobies et les troubles paniques en font partie. Ils peuvent être liés à un manque d'estime de soi, à une agression, à des problèmes de harcèlement, de racket, de viols,...

Dépression

La dépression chez l'adolescent s'exprime différemment de celle de l'adulte. L'adolescent déprimé dévoile généralement sa détresse plutôt par des comportements que par des mots. Elle se manifeste par exemple au travers de conduites dangereuses, de fugues, de troubles de l'alimentation, d'une chute des résultats scolaires,...

Troubles du sommeil

Les troubles du sommeil peuvent également être liés à un processus typique de l'adolescence.

A l'adolescence, les jeunes produisent des hormones de manière anarchique, notamment, l'hormone qui régule le sommeil. Le cycle du sommeil a tendance à se décaler, les jeunes vont dormir de plus en

plus tard et à abuser des grasses matinées. Au cours de cette période, le sommeil lent et profond est moins abondant et devient plus léger en début de nuit et les endormissements sont plus difficiles.

Ils n'y peuvent rien, c'est la chronobiologie hormonale, mais il est possible de leur donner quelques conseils :

- introduire un rituel de coucher ;
- bien se dépenser pendant la journée (60 minutes d'activité physique par jour sont conseillées) et éviter les longues heures devant des écrans (TV, ordinateur) ;
- se coucher et se lever chaque jour à la même heure, y compris le week-end et en vacances.

L'utilisation excessive en soirée d'internet, des jeux vidéo ou du téléphone portable retarde encore l'heure du coucher chez les adolescents. Ces différents écrans maintiennent un niveau de lumière élevé, faisant croire au cerveau qu'il est midi alors qu'il est minuit. Les films et les jeux peuvent également induire un stress. C'est bon pour le suspense, mais pas pour le sommeil qui doit être "amorcé" par une période plus calme, moins lumineuse. En outre, certains appareils induisent une veille permanente. Un ado qui dort avec un GSM allumé près de lui est souvent en

attente d'une réponse. Son cerveau reste en alerte. Il s'endort moins profondément et se réveille moins reposé, avec la même durée de sommeil.

Troubles de la conduite

Parmi les troubles de la conduite, on trouve l'utilisation abusive du tabac, de l'alcool, des joints, du sexe, du sport, d'internet, ... Mais aussi automutilation, délinquance, passages à l'acte,...

Troubles alimentaires

- **L'hyperphagie** : manger de manière compulsive des quantités importantes, que ce soit pendant les repas ou en dehors. Trouble assez proche de la boulimie.
- **L'anorexie** : se caractérise par une restriction alimentaire obstinée et dangereuse qui s'accompagne généralement d'une véritable peur de prendre du poids.
- **La boulimie** : se caractérise par un besoin incontrôlable d'absorber une grande quantité de nourriture, suivi de vomissements provoqués, de la prise de laxatifs, ... afin d'éviter la prise de poids.

Idées suicidaires

Presque tous les jeunes pensent à la mort à un certain moment de leur existence. En revanche, les idées de suicide impliquent le fait de mettre fin à ses jours.

Trouble Déficitaire de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH)

Le Trouble Déficitaire de l'Attention se caractérise par une tendance excessive à la distraction et des difficultés de concentration, parfois accompagnée d'hyperactivité ou d'impulsivité. Cette pathologie touche principalement les enfants d'âge scolaire et dans une moindre proportion, les adolescents. Le TDAH étant lié en partie à la maturation du cerveau en développement, il a tendance à diminuer avec l'âge. Il est généralement diagnostiqué en primaire. Toutefois, il arrive que les retards scolaires accumulés entament la motivation de l'adolescent ou qu'un comportement trop impulsif provoque des difficultés dans les relations aux autres. La conséquence peut en être le décrochage scolaire.

Hypersexualisation

L'hypersexualisation est un phénomène de société qui amène de jeunes adolescentes et adolescents à adopter des attitudes et des comportements sexuels jugés trop précoces. Ce phénomène peut apparaître dès la fin du primaire ou le début du secondaire et est notamment lié à l'accès ouvert à internet.

Psychosomatisation

Trouble psychique qui se manifeste par des symptômes physiques tels que la constipation, l'hyperventilation, des douleurs abdominales, ...

“

On sentait qu'il avait des problèmes sans savoir de quoi il s'agissait.

Petit, David était un enfant comme les autres, bien que vite angoissé et d'une extrême sensibilité. A 12 ans, en 1ère secondaire, il a commencé à devenir nettement plus renfermé. On se disait que c'était le changement d'école. Les contacts qu'il avait avec ses copains d'école ont commencé à se détériorer. En 2e année secondaire est apparu un rejet de l'école : il avait mal au ventre en se levant et ne voulait pas aller à l'école. Fin de la 2e année, nous l'avons changé d'école. Ça allait mieux, mais le mal-être subsistait. Il s'isolait et restait beaucoup dans sa chambre. Vers ses 15 ans, nous sommes allés voir un psychiatre, sans résultat. A cette époque, il a rencontré d'autres copains qui fumaient des joints. Nos relations ont commencé à se dégrader. Pour lui, nous étions incapables de le comprendre et il refusait toute autorité. Il a commencé à décrocher de l'école, a arrêté ses études générales après la réussite de sa 4e année, pour travailler comme apprenti. Nous avons tenté de dialoguer avec lui pour mieux connaître son mal-être, mais il est toujours resté fermé sur ce sujet, nous mettant dans l'impossibilité de l'aider. A 18 ans, il a rencontré une jeune fille qui sortait d'un foyer d'accueil. Elle vivait seule dans un studio. Les relations avec son père s'étant détériorées, il s'est mis en ménage avec sa copine. Nous n'avions pas beaucoup de contacts avec lui. On sentait qu'il avait des problèmes sans savoir de quoi il s'agissait. Après 6 ans de vie commune, David a décidé de quitter sa copine car il sentait qu'il devenait de plus en plus violent. Quand il s'est retrouvé seul, une longue période de dépression a commencé. Il a accepté de rencontrer un psychiatre qui l'a diagnostiqué bipolaire. Nos contacts se sont améliorés. Alors qu'il travaillait comme cariste sous forte pression psychologique (rendement,...), David a fait sa 1ère crise de délire et d'hallucinations. Il s'est retrouvé en psychiatrie et a été diagnostiqué schizophrène. Après sa sortie, il a reçu un traitement par neuroleptiques et a commencé à aller mieux. Il n'a plus pu travailler car le stress trop important provoquait de nouvelles crises. Actuellement, David a 32 ans et vit seul. Il est toujours sous traitement et continue à être suivi régulièrement par son psychiatre.

Témoignage de Similes

”



Où trouver de l'aide ?

- **Votre médecin généraliste** : il connaît votre dossier et celui de votre famille. Il pourra vous conseiller ou vous orienter vers un spécialiste si nécessaire.
- **Appel d'urgence** : 100 ou 112

Besoin d'un psychologue ?

- Renseignez-vous auprès de votre **médecin traitant** pour connaître le nom des psychologues dans votre région. Assurez-vous qu'ils ont les compétences pour s'occuper de votre adolescent et qu'ils proposent une thérapie adaptée.
- Renseignez-vous auprès du **centre PMS de l'école**. Le psychologue du centre

PMS dispose d'une liste de spécialistes vers lesquels il peut vous orienter.

- **www.bfp-fbp.be/fr** : site de la Fédération belge des psychologues. Un moteur de recherche permet de trouver un psychologue en fonction de critères tels que la région, la formation,...

A l'école

- **Le centre PMS** : lieu d'accueil, d'écoute et de dialogue où le jeune et/ou sa famille peuvent aborder les questions qui les préoccupent en matière de scolarité, d'éducation, de vie familiale et sociale, de santé, d'orientation scolaire et professionnelle,... Service public gratuit, le Centre PMS est à la disposition des élèves et de leurs parents, dès l'entrée dans l'enseignement maternel et jusqu'à la fin de l'enseignement secondaire. Le Centre PMS est composé de psychologues (conseillers et assistants psychopédagogiques), d'assistants sociaux (auxiliaires sociaux) et d'infirmiers (auxiliaires paramédicaux) qui travaillent en équipe. Un médecin est également attaché à chaque Centre PMS. **Infos : www.enseignement.be**
- **Les services de médiation scolaire** : dispositifs de prévention du

décrochage et de la violence en milieu scolaire, instaurés par la Fédération Wallonie-Bruxelles. Ces services ont pour mission de s'occuper des problèmes relationnels entre des élèves, entre des parents d'élèves et les membres du personnel, entre les membres du personnel et des élèves ou groupe classe. Les services de la médiation interviennent à la demande de la direction, d'un enseignant, d'un éducateur, d'un élève et/ou de sa famille, d'un service extérieur (service d'accrochage scolaire, service de l'aide à la jeunesse,...).

- **www.ecolesansharcelement.be** : ce projet propose aux écoles primaires partout en Belgique des initiatives de prévention concrètes et réalisables qui s'adressent essentiellement au groupe.

Des blogs, sites web, services pour les ados

- www.100drine.be : blog créé par la Fédération Wallonie-Bruxelles et Yakapa retraçant, sur le mode du journal intime, les différentes tensions auxquelles doivent faire face les adolescents.
- www.parolesdados.be : association sans but lucratif qui s'est donné pour mission l'information et la prévention des difficultés rencontrées par les jeunes. Bibliothèque, infos, références scientifiques, l'association est à la disposition des jeunes de façon gratuite, sécurisée et anonyme. L'association dispose de spécialistes dans les différents thèmes avec lesquels ils peuvent en permanence entrer en contact et trouver des pistes de réflexion, guidances, soutien, orientation.
- www.preventionsuicide.be : le Centre de Prévention du Suicide souhaite informer le plus grand nombre de personnes de la possibilité de trouver une écoute attentive en cas de besoin. **La ligne d'écoute en prévention du suicide 0800 32 123 est accessible gratuitement 24 h/24.**
- www.passado.be : "Espaces et Passages pour l'Adolescence" est une initiative du département "Adolescents et Jeunes adultes" du Service de Santé Mentale Chapelle-aux-Champs (Woluwé-Saint-Lambert). Agissant tant au niveau de la prévention que de la santé mentale, ce dispositif permet de déployer une forme d'entraide et de partage d'expériences entre adolescents.
- www.infor-drogues.be : offre de l'information, de l'aide, des conseils à toute personne confrontée d'une façon ou d'une autre, de près ou de loin, à la problématique des drogues. **Permanence téléphonique 24 h/24 au 02 227 52 52.**
- www.saferinternet.be : collaboration entre le CRIOC et Child Focus dont le but est de promouvoir l'utilisation intelligente et sûre d'internet. Ce site propose une série d'informations utiles sur le cyberharcèlement, un mode d'emploi pour garantir le respect de la vie privée sur Facebook, les adresses en cas de problèmes,...
- www.jarretequandjeveux.org : site de l'asbl Infor-drogues sur la cyberdépendance.
- www.loveattitude.be : portail des Centres de Planning Familial en Wallonie et à Bruxelles.

Des infos, de l'aide pour l'entourage...

- **Yakapa** : un programme de prévention de la maltraitance à l'initiative du ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles. Yapaka a également pour but de prévenir la maltraitance en redonnant confiance aux parents, en les encourageant dans leur démarche éducative. Le site www.yapaka.be propose plusieurs outils intéressants pour parents et adolescents :
 - Manuel de survie pour parents d'ados qui pètent les plombs
 - 100drine
 - Le bouquin d'HubertVous trouverez également de nombreuses adresses utiles.
- www.guidesocial.be : vous trouverez toutes les adresses des centres et des hôpitaux de psychiatrie sur le site du Guide social.
- www.preventionsuicide.info : portail de la prévention du suicide de la Fédération Wallonie-Bruxelles.
- www.preventionsuicide.be : le Centre de Prévention du Suicide propose une écoute attentive en cas de besoin. **La ligne d'écoute en prévention du suicide 0800 32 123 est accessible gratuitement 24 h/24.**
- www.ecoledesparents.be : l'école des parents et des éducateurs organise des formations et des activités afin notamment de soutenir les parents dans leur fonction éducative.
- www.alloparentsboho.be : site de l'ancien Institut wallon pour la santé mentale devenu l'asbl CréSaM (Centre de référence en santé mentale) dédié aux parents à la recherche d'informations.
- www.aidealajeunesse.cfwb.be : service d'Aide à la Jeunesse de la Fédération Wallonie-Bruxelles.
- www.similes.org : Fédération des Associations Similes francophones asbl. Famille et amis de personnes souffrant de troubles psychiques.
- www.liguedesfamilles.be : la Ligue des Familles est un mouvement qui agit pour défendre des valeurs, des idées, des propositions et revendiquer des solutions pour chaque parent.
- www.infor-drogues.be : offre de l'information, de l'aide, des conseils à toute personne confrontée à la problématique des drogues. **Permanence téléphonique au 02 227 52 52 24 h/24.**

Les services de santé mentale

- www.cresam.be : Centre de Référence en santé mentale (Wallonie)
- www.lbfsm.be : Ligue bruxelloise francophone pour la santé mentale
- www.tdah.be : association dédiée au Trouble Déficitaire de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH).

Des **brochures** et des
guides pour vous aider

—
www.mloz.be



l'Union Nationale des Mutualités Libres regroupe :