

LES CENTRES MEDICO-PSYCHOLOGIQUE PRES DE CHEZ VOUS...

ENFANTS 0 -12 ANS

Agen-Nérac :
05.53.77.79.02

Marmande - Tonneins - Casteljaloux:
05.53.77.85.36

Villeneuve sur lot - Fumel :
05.53.77.85.81

ADOLESCENTS 12 -18 ANS

Réseau Départemental :
05.53.77.85.33

ADULTES

Agen-Nérac :
05.53.77.85.50

Marmande - Tonneins - Casteljaloux:
05.53.77.85.10

Villeneuve sur lot - Fumel :
05.53.77.85.65

Si vous êtes en détresse et/ou avez des pensées suicidaires, si vous voulez aider une personne en souffrance, vous pouvez contacter le numéro national de prévention du suicide, le **3114**

(www.3114.fr)

Les professionnels de santé sont là pour nous aider, nous accompagner et nous orienter.

A qui en parler ?

**AU MEDECIN TRAITANT,
AUX PROFESSIONNELS SPECIALISES
EN SANTE MENTALE**

Pour avoir une écoute ou des renseignements :

🌐 www.sos-amitie.com

📱 09 72 39 40 50

🌐 www.filsantejeunes.com

📱 0 800 235 236

🌐 www.alloecouteado.org

📱 06 12 20 34 71

**On a tous et toutes une santé mentale...
pour plus d'informations rdv sur :**

🌐 www.psycom.org

Les signes qui alertent : difficultés liées au sommeil, repli sur soi, perte de motivation & difficultés à effectuer les tâches du quotidien, irritabilité, idées noires, pensées suicidaires, troubles de la consommation (alcool, médicaments, numérique) ...

**JE NE LAISSE PAS CES SIGNES GRANDIR,
JE NE RESTE PAS SEUL,
JE NE TE LAISSE PAS SEUL...**

La Santé Mentale c'est : du lien social, bien manger et bouger, en famille, à l'école, au travail, à tout âge de la vie...

