

Ce que je ressens

Ce que je vis

Ce que je pense

Avec le soutien
de l'ARS



Le Malêtromètre

Comment je me sens ? À qui en parler ?

Pour les jeunes de - de 25 ans

Document à l'initiative des membres du Comité de Pilotage
en Prévention du Suicide de l'Indre.



Indre

Je trouve des solutions quand j'ai un problème

J'arrive à en parler

Je sais sur qui compter

Je souris moins

J'ai du mal à me concentrer

J'ai moins envie de sortir

Je n'arrête pas de penser

Je me sens mal

J'ai du mal à gérer mes émotions

Je dors mal / je suis fatigué(e)

Je me sens à part

Je me sens sous pression

Je me sens tout le temps en colère

Je m'isole / Je suis seul(e) avec ma peine et mes peurs

J'augmente mes consommations de produits à risques
(Alcool, Drogues, Ecran, Nourriture)

Je me sens nul(le)

Je subis une profonde injustice

Je me fais du mal volontairement

Je souffre

Je considère que je ne vauds rien

Je suis de trop

Je suis inutile

Je pense que le monde irait mieux sans moi

Je ne vois plus de solution

Je pense au suicide

J'ai suffisamment de ressources

Infirmière / psychologue

Maison des Adolescents

02 54 22 56 64

+ mes propres ressources

Médecin traitant

Infirmière / psychologue

Maison des Adolescents

02 54 22 56 64

Allo Ecoute Ado

06 12 20 34 71

Du lundi au vendredi de 17h à 20h

3114 - Numéro national de
prévention du suicide

(24h/24 et 7j/7)

Médecin traitant

Maison des Adolescents

02 54 22 56 64

Fil Santé Jeunes

08 00 23 52 36 - Tous les jours de 9h à 23h

CMPP - 6-18 ans

(Centre Médico-Psycho-Pédagogique)

Châteauroux Aidaphi : 02 54 61 16 11

Châteauroux ADPEP 36 : 02 54 22 49 54

Issoudun : 02 54 21 21 22

CMP Départemental Pivot
- Châteauroux et ses antennes -
(Centre Médico-Psychologique) à partir de 18 ans
02 54 22 49 67

CMP Pivot - Issoudun -
(Centre Médico-Psychologique) à partir de 17 ans et demi
02 54 49 39 39

Consultation Jeunes Consommateurs
(CJC)
08 00 23 13 13

Service de Psychiatrie Infanto-Juvenile
(SPIJ) - 0-18 ans
02 54 29 60 32

3114 - Numéro national
de prévention du suicide
(24h/24 et 7j/7)

