



headspace

Fondation nationale pour la santé mentale
des jeunes

French

Besoin de soutien ? headspace est à votre écoute.

headspace est un service de santé mentale proposé gratuitement ou à un prix abordable aux jeunes de 12 à 25 ans.

headspace dispense des informations et propose un soutien aux jeunes, aux membres de leur famille et à leur entourage dans quatre domaines essentiels :

- La santé mentale.
- La santé physique et sexuelle.
- La vie professionnelle, le travail scolaire et les études.
- La consommation d'alcool et de drogues.



Les problèmes de santé mentale touchent 1 jeune sur 4. Il est parfois difficile de savoir si un jeune a besoin d'aide dans ce domaine mais certains signes précurseurs peuvent toutefois vous alerter qu'il ou elle souffre de troubles de santé mentale. Par exemple :

- Manque de participation à des activités de loisirs habituelles.
- Troubles alimentaires ou du sommeil.
- Irritabilité ou accès de colère.
- Sentiments de stress, d'inquiétude et de tristesse inhabituels et sans raison apparente.
- Manque de concentration ou perte de motivation.
- Pensées négatives ou atypiques, grande détresse.
- Baisse des résultats scolaires, au TAFE ou à l'université ou résultats insatisfaisants.
- Comportements à risques inhabituels (consommation de drogues ou abus d'alcool par exemple).

Un accompagnement adapté peut faciliter la réintégration d'un jeune au niveau scolaire, professionnel, social et familial.

Pour plus d'informations et pour tout soutien :



Rendez-vous sur **headspace.org.au**.

Pour des conseils en ligne ou par téléphone :



Rendez-vous sur **eheadspace.org.au**
ou appelez le **1800 650 890**.

Si vous souhaitez contacter headspace
pour parler d'un jeune :



Contactez votre centre **headspace** le plus proche.
Des centres **headspace** sont à votre écoute dans toute
l'Australie. Rendez-vous sur le site **headspace.org.au**
pour savoir où se trouve le centre le plus proche.

Si l'anglais n'est pas votre langue maternelle et vous souhaitez
faire appel à un interprète, appelez TIS National, le service
national de traduction et d'interprétation, au **131 450** et
indiquez dans quelle langue vous souhaitez vous exprimer.

headspace respecte la vie privée des jeunes et leur droit à
la confidentialité. Toutefois, si nous estimons qu'un jeune ou
toute autre personne est en danger, nous nous devons de
communiquer les informations pertinentes à des personnes en
mesure de fournir une aide adaptée. Pour plus d'informations,
parlez-en avec un membre de l'équipe de **headspace**.

**headspace n'est pas un service d'intervention
d'urgence.**

Si vous ou un jeune avez besoin d'une assistance
immédiate ou d'une aide médicale d'urgence, contactez :

- Les services d'urgence en composant le 000
- Lifeline au 13 11 14
- Kids Helpline au 1800 55 1800

La Fondation nationale pour la santé mentale **headspace** est
financée par le ministère de la Santé australien.