

PENSÉES DILUVIENNES

Et si on parlait de l'océan qui est en nous ?

Un apaisement
est possible ...

Articles
Tips
Témoignages
Contacts

EDITO.

La santé mentale des ados, parlons-en, enfin !

Savez-vous que la dépression est la première maladie chez le 10-19 ans (Rapport de l'OMS du 14 mai 2014) ? C'est aussi la deuxième cause de mortalité des jeunes (après les accidents de la voie publique).

La tendance de fond est là, la santé mentale des ados, en France, comme en Europe et aux Etats-Unis, se dégrade.

Il fut un temps où en parler était un signe de faiblesse pour notre société. Aujourd'hui, nous savons que c'est tout le contraire : parler est une force. Trop d'adolescents souffrent en silence. Faire attendre un ado qui va mal c'est l'exposer à des risques majeurs.

Anxiété, stress, dépression, troubles du sommeil, scarifications, troubles du comportement alimentaire, pression scolaire, harcèlement, drogue, alcool, crise suicidaire... Ces mots ne sont pas des abstractions. Ils font partie du quotidien de nombreux jeunes. Et si on arrêtait de les ignorer ?

Avoir le droit de dire « je ne vais pas bien » sans être jugé, c'est pouvoir demander de l'aide sans avoir peur.

Soyons honnêtes : le monde dans lequel grandissent les ados aujourd'hui est complexe. Dans cette période charnière de la vie, nous sommes tous émotionnellement fragiles. Quitter l'enfance, vouloir construire une vie

d'adulte active, n'est pas chose facile. Alors lorsque les réseaux sociaux nous bombardent d'images parfaites, que pour nous, les notes deviennent des obsessions et que les attentes de nos proches nous étouffent, on pète un câble et c'est bien normal.

Alors comment garder l'équilibre ?

- En créant des espaces de parole.
- En écoutant ses amis sans minimiser.
- En valorisant les émotions.
- En formant les enseignants, les parents, les amis à repérer les signaux d'alerte.

Et surtout, en rappelant à chaque jeune que sa santé mentale compte. Qu'il existe des solutions, des professionnels, des proches prêts à l'aider.

Ce numéro est dédié à cette cause. Parce que parler, c'est déjà agir. Et parce que chaque ado mérite de se sentir écouté, compris et soutenu.

Prenez soin de vous. Vraiment.

La ligne prévention du suicide : 3114

La ligne d'écoute dédiée aux jeunes :
0 800 235 236

Dr Baron Laurent
pour la CPTS Adour Madiran

SOMMAIRE .

Pensées diluviennes, le mag'

05 Mal-être et troubles psychiques

La Souffrance | Article | p.5
« 13 ans, quelle période ingrate » | Témoignage | p.10
La santé mentale en chiffres | Infos | p.12
L'art-thérapie | Focus | p.13
Antoine, 28 ans | Interview | p.14
Santé mentale et mal-être agricole, parlons-en (encore) | Dossier | p.16
Aides & contacts | p.20

25 Addiction, excès : une évasion néfaste pour notre équilibre

Rencontre avec Pauline et Andréa de la Consultation Jeune Consommateur | Interview | p.25
Promeneurs du net, une ressource en ligne | Article | p.28
Qu'est-ce que la psychonutrition ? | Focus | p.30
L'excès d'écrans, l'excès alimentaire, manque d'activité physique, un impact sur notre santé mentale | Article | p.31

33 Du soutien tout autour de nous

Des lieux ressources pour les jeunes | Articles & contacts | p.33
Des lieux ressources pour leurs familles | Articles & contacts | p.37
« J'accompagne ma fille depuis ses 14 ans » | Témoignage | p.39

41 Les Tips des pro

Tips du Comptoir Jeunes de L'Atelier | Conseils & astuces | p.41
Tips de Court'échelle | Conseils & astuces | p.42
Tips des jeunes européens | Conseils & astuces | p.44
La médiathèque de Vic vous conseille... | Conseils & astuces | p.45
Tips de l'hôpital de proximité Vic | Conseils & astuces | p.46
Le CDI de PMF vous conseille... | Conseils & astuces | p.47
Récap' des numéros d'assistance et d'urgence | contacts | p.48

Crédits . Illustrations par Lucie Schandeler / Aka Alpaca Dreamer . Photographies par Charlène Cabanne, Victor Saucède et Mélanie Lamarque . Cartes par Oceane Shimmerart en collaboration avec Lucie Schandeler / Aka Alpaca Dreamer . Carte postale en 3^{ème} de couverture par Lucie Schandeler / Aka Alpaca Dreamer .



MAL-ETRE ET TROUBLES PSYCHIQUES .

Les troubles psychiques se déclenchent généralement entre 16 et 30 ans. Dans les troubles les plus fréquents, nous pouvons citer la dépression et les troubles anxieux. D'autres sont moins fréquents comme les troubles psychotiques ou les troubles bipolaires. Aujourd'hui, 3 millions de personnes sont concernées par les troubles psychiques, des handicaps invisibles et non compensés, des maladies encore taboues et souvent incomprises du grand public.

La souffrance

« Avez-vous réfléchi à l'éventualité de prendre un traitement pour vous aider ? »

« Je n'ai pas besoin de traitement je vais y arriver, c'est dur, mais je peux y arriver... je me suis toujours relevée... je peux le faire... »

« Je comprends Mme mais je ne peux pas vous recevoir et ne rien vous dire. Chaque fois que vous venez en consultation, je vous vois en souffrance, je ne peux pas le taire. »

« Je ne suis pas en souffrance ! Je traverse simplement des phases compliquées comme tout le monde, mais je ne suis pas toujours comme ça ! Il y a des périodes où tout va très bien. Certes, vous me voyez toujours mal mais si tout allait bien je ne consulterais pas ! Et puis j'avoue qu'avec la fatigue et le stress de ces derniers mois, l'intensité de mon état est probablement majorée. Mais je ne souffre pas. Ce n'est pas de la souffrance... la souffrance c'est... ce n'est pas ça la souffrance... punaise... si... je souffre. »

Voilà mes derniers échanges avec mon médecin il y a quelques jours. Je n'ai rien vu. 5 ans que cela dure et je n'ai jamais considéré mes difficultés comme une souffrance. Pour moi, ce n'était pas ça la souffrance. Alors qu'était-ce donc ? A y réfléchir, il s'agit pourtant bien de cela, bien sûr...

Je suis psychologue, j'ai 36 ans, je souffre depuis des années et cette option ne m'a jamais traversé l'esprit bien qu'elle m'ait été énoncée à de nombreuses reprises. Je ne l'entendais pas. La souffrance, ce n'était pas « ça ». Beaucoup

de personnes sont en souffrance, j'en côtoie quotidiennement dans mon travail, et il était évident qu'il s'agissait de tout autre chose me concernant...

MAIS QU'EST-CE QUE LA SOUFFRANCE FINALEMENT ?

. Selon les définitions du Larousse,

Souffrance, n.f du latin *suffferentia*

La souffrance correspond au fait de souffrir, à l'état prolongé de douleur physique ou morale.

Souffrir, verbe transitif, du latin « *sufferre* » qui signifie « supporter »

Souffrir, c'est endurer, supporter une chose pénible, éprouvante, un mal.

. Selon l'OMS,

La souffrance concerne un être qui supporte, endure ou subit une douleur physique et/ou morale, un état de mal-être. La souffrance peut être totale et affecter toutes les dimensions de la personne (physique, mentale, émotionnelle, spirituelle).

. Du point de vue clinique,

« **La souffrance** psychique peut apparaître dans diverses circonstances de la vie et faire basculer l'individu dans une maladie somatique ou psychique. Elle est présente

QUAND L'OCEAN SE TROUBLE ...

Et laisse place aux tourments

avec une intensité variable selon que la personne est en détresse psychologique ou est atteinte d'une pathologie mentale. » (www.ceapsy-idf)

« La souffrance est donc une expérience complexe, bouleversante et singulière. » (cairn.info)

J'ai longtemps considéré pour moi-même (mais pas pour les autres !) que la souffrance était de nature physique. Comme beaucoup, j'ai confondu les notions de douleur et de souffrance. Je m'aperçois également que, très souvent dans notre monde occidental, nous avons tendance à dissocier l'aspect physique/corporel des dimensions mentale, psychique, émotionnelle, spirituelle, nous scindant nous-mêmes en de petites entités qui seraient accolées les unes aux autres, sans interdépendances.

[...]

« ATTAQUES DE PANIQUE »

1, puis 2, puis 3, jusqu'à 4 ou 5... pas par semaine ou par mois non ! par jour !

Voilà ce qui m'accompagne depuis 5 ans... des angoisses de mort... intoxications, cancers en tous genres, artères bouchées, mort par violences, etc... et comme j'ai tendance à somatiser, mon corps s'exprime, les examens médicaux s'enchaînent. On découvre, on suspecte, on va même jusqu'à diagnostiquer et puis au final, fausse alerte, tout va bien ! De quoi alimenter les angoisses encore et toujours...

« Quand on veut, on peut », « t'es toujours fatiguée », « t'as toujours quelque chose qui va pas », « reprends-toi ».

[...]

Ce n'est pas véritablement ainsi que cela fonctionne. On peut s'atteler à travailler pour y arriver mais c'est loin d'être simplement lié à une volonté ou une

paresse parce que je vous garantis qu'il en faut de l'énergie pour ne pas sombrer.

Mais il y a ces périodes où cela va mieux, alors on se croit sortie d'affaire... avant le prochain épisode. On se retrouve dans une spirale infernale, qui semble finalement interminable. Quoi que l'on fasse, quoi que l'on tente, cela revient. Toujours. Au moment où on s'y attend le moins. Mais je ne peux m'empêcher de croire qu'il y a une issue à ce chemin... Et puis tout ça, ce n'est tellement pas moi. Je n'ai jamais été comme ça. J'ai toujours été la fille pleine de vie, sportive, drôle, déterminée, qui vit l'instant sans se préoccuper du lendemain, qui prend le temps, qui ne s'inquiète jamais de rien, qui rêve... ça, c'est moi ! Les angoisses, la panique, tout cela ne m'appartient pas... Il m'a fallu plus de 4 ans pour admettre qu'au fil des années, moi aussi, j'ai changé. Ce que j'ai vécu m'a changée. Je ne suis plus la même et je ne redeviendrai plus celle que j'étais. Je dois l'accepter mais c'est tellement difficile. Vois un peu ce que je suis devenue...

5 ans : une thérapie en EMDR, en médecine traditionnelle chinoise, une thérapie sensori-motrice, des séances de nettoyage des mémoires cellulaires, de la méditation, de la cohérence cardiaque, de la musique, de l'écriture, de la photographie (non, ce ne sont pas des selfies, c'est tout un travail de reconnaissance et d'acceptation de ce qui me ronge), **des larmes...** un sentiment d'impuissance, d'échec... **des larmes...** ma confiance en moi déjà bien amocharée qui continue de dégringoler à vitesse grand v... et quand la confiance en soi fait tellement défaut, c'est aussi la confiance en autrui qui en pâtit... **des larmes... des larmes encore... des larmes toujours...**

[...]

J'ai appris et je continue d'apprendre de tout cela l'importance de chaque instant, l'importance de vivre pleinement, intensément. J'ai appris sur moi, sur mon fonctionnement, j'apprends (encore) à être



attentive à mes ressentis, à les accueillir plutôt qu'à les fuir, j'apprends (lentement mais sûrement encore) à prendre soin de moi.

Prendre soin de soi... en voilà toute une histoire !

Prendre soin des autres est tellement plus simple... Quelle claque de réaliser que je suis dans l'incapacité de me donner à moi-même tout ce que je donne autour de moi... **Prendre soin de soi ? S'aimer ? Mais je le fais déjà, non ? ! Comment on fait exactement ? Comment fait-on pour s'aimer ? Ça veut dire quoi se donner de l'amour ?** Moi je veux, mais je ne sais pas comment m'y prendre... Ces questions sont toujours ouvertes... Cela paraît si simple et dans les faits... ça m'est tellement compliqué... Parce que pendant des années, j'ai fait ce que je devais, ce que l'on attendait de moi. Pendant des années, j'ai essayé d'être ce qu'on voulait que je sois. Et en faisant cela, je me suis oubliée, je me

suis même perdue... Je me suis perdue au point de ne plus savoir qui je suis. Mais je vais me retrouver. J'ai entamé le chemin...

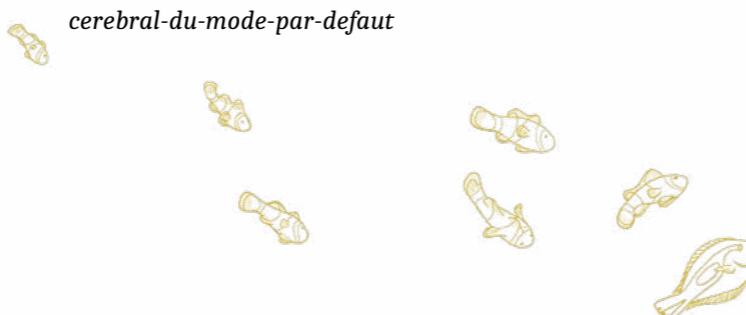
Ce que j'ai compris, c'est que l'on a beau recevoir de l'amour, beaucoup d'amour, de nos proches, de nos ami(e)s, de nos enfants, cela ne suffit pas... Il y a des choses que l'on doit s'apporter soi-même et sans cela, rien ne va... J'ai appris que derrière mes angoisses se cachait un réel manque de confiance en moi, des évènements de vie qui m'ont fragilisée aussi. J'ai appris que certaines de mes angoisses ne m'appartenaien pas, qu'elles n'étaient pas en lien avec mon parcours ni mes expériences mais avec l'histoire de mes parents ensemble et individuellement, avec celle de leurs aïeux (vive le transgénérationnel et merci la génétique!). J'ai appris le « pourquoi ». Maintenant, je m'affaire sur le « comment » dépasser tout ça, j'apprends. J'apprends mes forces, mes vulnérabilités, mes défenses, mes

Au final,

que peut-on faire de cette souffrance ?

valeurs, mes besoins. Je continue d'apprendre. Cela prend du temps, énormément de temps. Mais lorsque la brume se dissipe, le paysage prend une toute autre apparence, les premiers rayons de soleil apportent une lumière douce, réconfortante et une chaleur inestimable...

[...]

A l'heure actuelle, la souffrance mentale (et plus spécifiquement la dépression) est au deuxième rang des problèmes de santé dans le monde et ceci ne va pas en s'améliorant. De nombreuses disciplines ont étudié cette problématique et proposent des accompagnements de nature et de forme diverses et variées. Certaines fonctionnent plus que d'autres, selon le profil des personnes. Certaines ont des effets à court terme, d'autres à plus ou moins long terme. La médication peut également être associée aux thérapeutiques ou autres soins indiqués, selon les besoins de chacun et l'intensité des problématiques rencontrées. **Le chemin est long mais ne doute jamais de la beauté de demain...** cela prend du temps mais chaque jour, cela ira un peu mieux, si infime soit cette amélioration... Comme disait ma maminotte « **patience et longueur de temps font plus que force ni que rage** ». 

C.
12.12.2023



Sources.

[https://www.vidal.fr/maladies/
douleurs-fievres/prise-charge-
douleur/douleur-souffrance.html](https://www.vidal.fr/maladies/douleurs-fievres/prise-charge-douleur/douleur-souffrance.html)
<https://www.inserm.fr/dossier/douleur/>
[https://www.insb.cnrs.fr/fr/cnrsinfo/
un-nouveau-modele-du-reseau-
cerebral-du-mode-par-defaut](https://www.insb.cnrs.fr/fr/cnrsinfo/un-nouveau-modele-du-reseau-cerebral-du-mode-par-defaut)

Comme je l'indiquais, plus on essaie de lutter et de contrôler notre souffrance, plus on s'y enferme et plus on la renforce. Les études montrent que les processus cognitifs en jeu dans la souffrance psychique sont à l'origine de son apparition et de son accentuation. En effet, avez-vous déjà entendu parler du réseau cérébral du « mode par défaut » (ou réseau MPD) ? Lorsque nous ne sommes pas impliqués dans une tâche, lorsque nous ne faisons rien, que nous sommes au repos, contrairement à ce que nous pourrions penser, notre cerveau, lui, ne l'est pas ! Le réseau cérébral du « mode par défaut » est la partie du cerveau qui s'active lorsque nous laissons libre cours à nos pensées, lorsque nous ne dirigeons pas volontairement notre attention. Cette zone est responsable de l'introspection (mais pas seulement !). Lorsqu'il connaît une activité accrue, le réseau du « mode par défaut » est associé aux ruminations et à l'anxiété, jusqu'à se centrer/focaliser sur nos ruminations.

Grand nombre d'études montre que l'attention consciente a un rôle important dans la perception de la douleur et le vécu de la souffrance. L'attention consciente, la pleine conscience, la méditation, le fait de se concentrer sur une tâche permet d'éviter d'activer la zone du réseau du « mode par défaut ».

Par conséquent, il est inutile et « contre-productif » de chercher à lutter ou à supprimer la souffrance. Elle fait partie de la condition humaine. Chaque être humain est soumis, à certains moments et à des durées et intensités variables, à la souffrance, durant sa vie. Elle fait partie de nous et la renier ne fait que la consolider, voire la majorer. Il est donc conseillé d'apprendre à l'apprivoiser afin d'en être moins impacté. Pour cela, il est nécessaire de faire appel à des professionnels qui pourront vous aider à identifier les problématiques en jeu et à vous accompagner dans cet apprivoisement et cette acceptation (il n'est pas question de résignation mais bien d'acceptation active). La première étape étant de reconnaître sa souffrance... 

J'avais 13 ans, quelle période ingrate.

Tout le monde change et moi je reste encore une enfant aussi plate qu'une table à repasser avec la taille d'une enfant de 11 ans.

Un jour, j'ai découvert des cicatrices sur le poignet de ma meilleure amie. Elles étaient relativement légères, à l'image d'une griffure de chat. Je n'ai jamais trop compris pourquoi elle avait fait ça, elle avait une vie de rêve. Des parents unis et aimants, une maman qui vient tout le temps la chercher à l'école, une belle maison. Moi à côté de ça j'ai des parents divorcés, je vois mon père un week-end sur deux durant lequel je reste enfermée dans ma chambre avec ma sœur parce notre belle mère ne nous accepte pas. Ma mère fait ce qu'elle peut mais elle peine à refaire sa vie, enchaîne les aventures, rentre fatiguée du travail, mais heureusement ma sœur est là. On passe des heures à jouer.

Mais voilà, mon complexe de paraître trop jeune me pousse à m'éloigner de ma sœur et à rester avec des gens de mon âge. Et je m'enferme dans ma chambre qui est au grenier.

Et un soir, je ne vais pas bien, j'attrape une punaise sur un poster, et j'entaille mon poignet. Ça fait mal, mais c'est plus facile de se concentrer sur une douleur physique que psychique.

Et c'est là que j'entre dans ma spirale infernale. Je me renferme, je me déteste, je me taille, chaque fois un peu plus fort. Je cache mes cicatrices sous de larges bracelets. Puis je manque de place, je cherche de nouveaux endroits, plus douloureux, qui saignent plus. Ça a duré 2 ou 3 ans jusqu'à ce que ma mère s'en rende compte. Elle n'a pas su comment réagir, elle m'a privée de ma meilleure amie, obligée à m'habiller différemment, surveillé toutes mes conversations, interdit d'écouter ma musique, forcée à aller au psy. Je n'étais plus rien, j'ai continué jusqu'à l'âge de 19 ans, jusqu'à ce que je tombe enceinte. Jusqu'à il y a un an, au niveau sentimental je n'ai attiré que des personnes qui ont été toxiques pour moi. Parce que c'est bien trop effrayant qu'une personne s'attache à toi. Quand on me dit des choses

gentilles, on me ment forcément. Et j'ai laissé baigner ma basse estime dans une opulence de comportements autodestructeurs. Mes enfants m'ont fait arrêter l'automutilation et sont ma force.

Aujourd'hui j'ai 33 ans, mon corps est couvert de cicatrices que je recouvre de tatouages, je suis maman de deux enfants, je suis avec un homme qui m'aime vraiment et qui aime mes enfants malgré que ce ne soient pas les siens, et ma sœur m'a donné le courage d'enfin soigner mon manque de confiance en moi.

Il m'a fallu 20 ans pour avoir envie de m'aimer.

Pourquoi je faisais ça ? Pour me punir, pour que les gens ne me trouvent pas belle, pour que quelqu'un s'occupe de moi et me regarde vraiment, parce qu'encore une fois, une douleur physique fait oublier celle qui est à l'intérieur.

Je n'ai plus honte de mes cicatrices, elles font partie de moi. Mais je regrette de ne pas avoir su parler aux gens qui étaient vraiment là pour moi. J'ai fait beaucoup de mal à ma sœur, j'ai été égoïste, lâche. Il suffisait d'ouvrir les yeux pour voir tous les efforts de ma mère pour qu'on soit heureuses, que la vie n'était pas facile pour elle non plus, pour voir à quel point ma sœur était une vraie partie de moi que j'ai négligée. Ce n'est pas facile de parler, mais la vie est un combat et elle mérite qu'on se batte. Et la seule guerrière dans cette bataille c'est toi. On est tous quelqu'un qui mérite d'être estimé.

J.



La santé mentale est définie selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comme un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ».

BIEN-ÊTRE

CAPACITÉ RELATIONNELLE

CONFiance EN SOI

EQUILIBRE CONTRAINTES/RESSOURCES

CAPACITÉ D'ADAPTATION

CAPACITÉ D'AGIR

OPTIMISME

JOIE DE VIVRE

RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

LA SANTÉ MENTALE EN CHIFFRES

1 pers.
sur 5

est touchée par des
troubles psychiques au
cours de sa vie

Au lycée, les pensées suicidaires
sont en moyenne

2 fois plus
présentes

chez les filles que chez les garçons

80%

des troubles psychiques
se déclarent avant

25 ans

Sources :

OMS, « Psychiatrie, l'état d'urgence », CNA, Etude FondaMental 2022, Rapport assurance maladie 2024.

Le Monde diplomatique, manière de voir, « Santé mentale, symptômes d'un monde fâlé », n°203, Octobre - Novembre 2025

FOCUS SUR . . .



L'art-thérapie, une voie créative vers le bien-être mental !

Dans un monde où le stress, l'anxiété et les émotions compliquées font partie de la vie quotidienne, il est parfois difficile de savoir comment les gérer. Une solution originale et de plus en plus populaire pour prendre soin de sa santé mentale est l'art-thérapie.

L'art-thérapie, c'est l'idée d'utiliser des activités créatives comme le dessin, la peinture, ou même la sculpture, pour prendre soin de notre mental. Ce n'est pas nécessairement pour devenir un grand artiste, mais plutôt pour s'exprimer de manière libre et instinctive. Quand les mots sont difficiles à trouver, l'art peut devenir un moyen de libérer ses émotions et de mieux comprendre ce qu'on ressent. L'objectif est d'utiliser l'art comme un outil pour se reconnecter à soi-même, exprimer ce qui est souvent caché, et se sentir plus léger.

Il y a de nombreux avantages à essayer l'art-thérapie :

- Exprimer ses émotions** : Parfois, on a du mal à mettre des mots sur ce qu'on ressent. L'art permet de libérer des émotions qu'on garde pour soi, comme la tristesse, la colère, ou même la joie, sans avoir à parler. Juste en créant, on peut évacuer ce qui pèse.
- Réduire le stress** : Se concentrer sur une activité créative permet de s'évader du quotidien et de se détendre. Cela permet de prendre une pause, de respirer et d'oublier pendant un moment les préoccupations stressantes.
- Renforcer la confiance en soi** : Créer quelque chose de ses mains procure une réelle satisfaction. Cela aide à retrouver confiance en soi, à se sentir capable et à redécouvrir des talents cachés.
- Mieux se comprendre** : L'art-thérapie permet de mieux comprendre ses propres émotions et comportements. Parfois, à travers l'art, on peut mettre le doigt sur des blessures anciennes ou des sentiments qu'on n'avait jamais vraiment réalisés. Cela peut être un excellent moyen de se connaître un peu mieux.
- S'exprimer autrement** : Pour celles.eux qui ont du mal à parler de ce qu'ils ressentent, l'art peut devenir un langage alternatif. Il permet d'aborder des sujets difficiles de manière plus douce et plus accessible.

Tout le monde peut bénéficier de l'art-thérapie ! Que vous soyez adulte, adolescent ou enfant, il n'y a pas de prérequis pour commencer. C'est une pratique accessible à tous, même pour les personnes qui ne se considèrent pas comme « créatifs ». L'art-thérapie est souvent utilisée pour accompagner des personnes vivant des périodes difficiles comme un deuil, une séparation, ou des moments de stress intense. Elle est également utile pour les personnes qui ont du mal à exprimer leurs émotions à travers les mots. L'art-thérapie se déroule bien souvent en ateliers ou en suivi individuel, mais il est possible d'intégrer des exercices accessibles au quotidien pour nous soutenir.

Loreïne, Art-thérapeute certifiée à Tarbes et alentours

Interview avec Antoine, 28 ans.

Bonjour Antoine, est-ce que tu peux te présenter en quelques mots ?

« Bonjour, je me présente Antoine, j'ai 28 ans. Je suis en Service Civique pour une association qui travaille dans le domaine de l'intergénérationnel. Je suis atteint d'un trouble du spectre de la schizophrénie depuis l'âge de 20 ans.

J'ai un suivi médical depuis l'âge de 20 ans, au sein d'un Centre Médico-Psychologique, et je me porte de mieux en mieux. Avec un bon cadre social et une bonne hygiène de vie, les rechutes sont de plus en plus rares. »

Merci Antoine. Est-ce que tu peux nous partager la manière dont s'est passée la découverte de ce trouble et tes ressentis à l'époque, ainsi que les outils que tu as trouvés pour avoir une meilleure stabilité aujourd'hui ?

« J'ai longtemps été en dépression entre mes 15 ans et mes 20 ans. J'ai fait une longue dépression. Je préparais un bac scientifique, il y avait un contexte familial un peu dur et je ne me sentais pas à ma place durant mes années Lycée. Je n'avais pas forcément d'amis au lycée. J'ai quand même eu mon bac et ensuite j'ai fait une fac de Russe et d'Anglais. Là, j'ai subi un harcèlement assez violent de la part de plusieurs personnes et après cette année de fac j'ai fait un BTS aéronautique. Et j'avais comme un poids, je commençais à avoir de la paranoïa, j'en avais de plus en plus et j'essayais de contrôler mes pensées, de contrôler tout ce qui se passait à l'intérieur de ma tête. Et il y a un moment ça a comme explosé. J'ai eu des idées suicidaires et des idées comme quoi je n'étais pas fait pour vivre et donc j'ai fait une tentative de suicide. C'est là que mon école s'est inquiétée, elle a appelé les pompiers et j'ai par la suite été hospitalisé en hôpital psychiatrique.

A l'époque, je ne faisais pas trop attention à mon hygiène de vie hormis le sport, j'avais une bonne hygiène physique, et mentalement... ça m'arrivait de boire beaucoup d'alcool... Je fumais très peu mais je buvais beaucoup d'alcool et dès que je touchais au cannabis, j'avais des pensées vraiment très très dures. Je pensais que les gens pouvaient lire dans mes pensées et les juger ce qui m'a laissé beaucoup de traumatismes. Et dorénavant ça fait maintenant 8 ans que je n'ai pas touché à du cannabis. Je suis fumeur mais pas de cannabis et l'alcool avec beaucoup de modération. J'essaie de reprendre le sport mais c'est difficile avec le médicament, car il entraîne de la somnolence, qui met en place de l'ennui et ça me pousse à fumer. C'est un médicament qui fixe les graisses abdominales aussi et entraîne donc la prise de poids. Il faut que je fasse attention à mon alimentation. Ce médicament sédatif, mais il me permet d'avoir moins d'irritabilité et je gère mieux les problèmes de dopamine et

de sérotonine. J'ai un problème de sécrétion de dopamine et de sérotonine et donc le médicament plus un bon cadre social, de bons amis et du soutien, ça m'a beaucoup aidé pour être plus stable. Même si les rechutes ne sont pas inévitables, elles sont moins fréquentes. »

Merci pour ce témoignage. Et tu parles de sécrétion de dopamine et de sérotonine, je ne connais pas trop toutes ces substances chimiques, donc c'est ce qui vient toucher au bien-être ?

« Oui. C'est ce qui touche aux hormones du plaisir, tout ce qui est lié au plaisir et à la motivation, c'est compliqué avec cette maladie en fait. »

D'accord, c'est ce qui vient entraîner une dépression et des idées qui vont « tourner » dans ton esprit c'est ça ?

« Oui, une rumination. Tout le monde a des ruminations mais à des degrés différents. Par moment, mes idées peuvent être très envahissantes et je peux me perdre dans mon monde. »

Tu parles de ce médicament qui te stabilise et l'hygiène de vie aussi qui est importante pour te stabiliser. Et est-ce que tu as d'autres outils qui te permettent de gérer tes pensées ?

« Les activités créatives comme le dessin, l'écriture. Je faisais de l'aquariophilie. J'aménage des espaces aquatiques, des aquariums, c'est très relaxant, c'est très méditatif. Sinon, lire et éviter les écrans au maximum aussi. Ne pas trop faire de jeu de vidéo aussi. J'en fais 1h par jour, voire moins. Et les activités physiques c'est ce qui me manque le plus car j'en faisais beaucoup avant d'avoir mon médicament. Je faisais beaucoup d'activité physique et finalement c'est de plus en plus compliqué à cause de la motivation liée à la maladie en fait. »

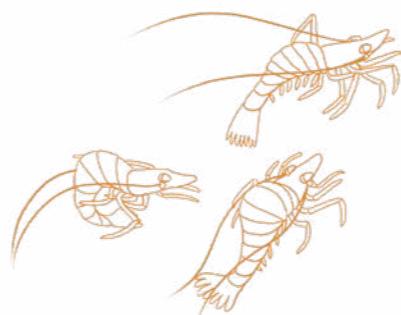
Ça te fatigue aussi peut-être ?

« Oui, ça me fatigue. Et le fait de faire du sport, ça peut exciter mon cerveau et favoriser des idées plus intenses. Il faut que je fasse du sport de manière légère et progressive. »

Quel type de sport par exemple ?

« Moi je fais du stepper, de la marche, parfois j'essaie de me remettre un peu à la musculation aussi. Et du ping-pong avec la famille de temps en temps mais c'est surtout la marche à pied alors qu'avant je faisais du VTT, je faisais du sport plus intense. »

Merci beaucoup et bravo. On se rend compte qu'avec cette maladie tu as une obligation d'avoir une bonne hygiène de vie et on voit que ce sont aussi des éléments essentiels pour tous, pour être bien avec soi-même et avec ses pensées.



Santé mentale & mal-être agricole, parlons-en (encore)

PAROLES D'AGRICULTEURS :
TÉMOIGNAGE DE DOMINIQUE ET MAGALIE PENE

Dossier spécial extrait du journal hebdomadaire « Jeanette »
Lycée agricole et forestier Jean Monnet de Vic-en-Bigorre
Rédigé par Mélissa UDA

Jeudi 27 mars 2025 - dans le cadre d'une action de sensibilisation au mal-être agricole menée par la MSA - Dominique et Magalie Pène, agriculteur et agricultrice de Germs, sont venus témoigner de leurs combats mais surtout de leurs victoires. Une rencontre bouleversante et ô combien nécessaire pour tous ceux qui écoutent leur histoire.

Il était agriculteur, elle était aide-soignante. Chacun passionné par leur métier, ils se sont vus contraints d'accepter la pause forcée. C'est l'accident et tout s'arrête.

Dominique, d'abord serrurier, secondait ses parents sur la petite exploitation familiale ; quelques vaches, quelques moutons. En 1994, il a un accident alors qu'il travaille à la ferme mais n'est pas déclaré en tant qu'aidant - l'occasion de rappeler à nos apprenants et futurs agriculteurs de ne rien négliger au moment de leur installation - s'en suivent pour lui 8 mois d'hospitalisation pour de multiples fractures qui lui laisseront des séquelles. Après la mort de son père en 1996, il décide de reprendre l'exploitation. En 2001, il passe son BPREA et suit les cours à la fois à Adriana et à Jean Monnet. Il s'installe en 2004 et apporte un renouveau à l'exploitation familiale avec la construction d'un bâtiment supplémentaire et un élevage plus important de vaches blondes.

Mais à cette époque, Dominique partage sa vie avec une compagne toxique qui lui fait vivre un enfer. Alors, pour fuir la maison, il passe sa vie au travail : 21 heures par jour, parfois il ne dort pas du tout. « Ma drogue, c'était le travail ». Il est alerté par un voisin, un ancien du village plus âgé que lui qui s'alarme et lui dit « tu travailles trop, tu vas droit dans le mur ». Mais Dominique n'écoute pas. Il accumule alors fatigue, manque d'organisation, une exploitation mal optimisée et une relation de couple négative.

« J'ai passé 11 ans de ma vie en apnée. »

Ce rythme de vie va durer onze années. Onze années à se tuer à la tâche. L'épuisement à la fois physique et psychique l'amène à subir un nouvel accident de travail en 2017.

Une faute d'inattention et c'est le drame, une balle de foin lui tombe dessus ; fracture du fémur, pneumothorax, multiples blessures, double opération, prothèse... Il est envoyé en rééducation au centre de Bagnères-de-Bigorre pour 2 mois.

Dominique est en pause mais les traites, elles, courent toujours. Depuis son lit, il gère à distance l'organisation de la ferme et les dépenses. Il sera forcé de vendre des bêtes à bas prix, les négociants profitant de la situation. Pendant son absence, son ex compagne fait 'survivre' l'exploitation, dilapide les comptes en détournant de l'argent, le harcèle et l'insulte au téléphone quotidiennement.

« C'est comme dans une mêlée : soit tu en sors, soit tu te fais piétiner. Moi, je me suis fait piétiner par le travail. »

S'invitent alors la dépression et les idées noires. Mais, dans ce chaos, la lumière revient. Elle s'appelle Magalie.

Magalie était d'abord aide-soignante en réanimation à l'hôpital de Tarbes puis, après une dizaine d'années, a choisi de partir travailler en EHPAD. En 2017 lui arrive un grave accident de la route et s'en suit la pose d'une prothèse au genou et des problèmes de dos qui la font souffrir « une vie qui vous ronge tous les jours ». Elle est déclarée en invalidité et ne peut plus travailler. Mise en retraite forcée, Magalie n'accepte pas du tout la situation et sombre dans une grave dépression. Bien qu'elle soit suivie et accompagnée (traitement lourd, psychologue), elle refuse sa condition car son métier lui manque trop. Après son hospitalisation, elle est elle aussi envoyée en rééducation à Bagnères-de-Bigorre.

A son arrivée, en fauteuil roulant, elle s'effondre en larmes et c'est Dominique qui va venir la consoler, lui aussi en fauteuil.

C'est ici que leur histoire commune commence. De la rencontre de deux êtres brisés, une amitié est née. Elle lui fait ouvrir les yeux sur la relation toxique qu'il entretient, il décide alors de se séparer et de reprendre sa vie en main. Mais à son retour chez lui, la dépression elle, ne l'a pas quitté. Magalie viendra passer un week-end chez lui et tombera amoureuse de l'homme, du paysage et du métier

d'agriculteur. « Aujourd'hui le week-end dure encore ».

Alors que Dominique se rend trois fois par semaine à Bagnères en soins de jour, Magalie, qui s'est installée avec lui, est inquiète pour sa situation financière catastrophique et décide de contacter la MSA. Elle va demander de l'aide auprès d'une travailleuse sociale qui viendra faire le point sur la situation. Estelle, ils y tiennent, les accompagnera sur tous les champs de leur vie et mobilisera les aides nécessaires pour sauver la situation.

Dominique rencontre aussi la médecine du travail qui lui fera passer des tests pour évaluer ses capacités psychiques et physiques. Il sera alors déclaré invalide, percevra une allocation et aura droit à un aménagement de poste grâce à Cap Emploi qui lui octroie un valet de ferme pour les tâches trop physiques. Dominique peut toujours travailler mais il doit se ménager.

« Des fois je me dis, t'as été bête de te rendre malade. Il y a des jours c'est difficile d'accepter le handicap. Je n'ai pas honte de le dire. »

Grâce aux démarches amorcées par Magalie et au soutien trouvé auprès de différents organismes, Dominique a pu petit à petit remonter la pente et sortir de ses déboires. Les idées noires ont été balayées et remplacées par l'envie de créer de nouveaux projets. Il a pu retrouver un équilibre psychique et apprendre à se ménager quand besoin est.

Alors en 2022, avec Magalie, ils se sont mariés ! Et ensemble, la même année, ils ont créé le GAEC de l'Oussouet, après avoir fondé le syndicat Race Aubrac en 2019. Ils proposent de la vente directe à la ferme, des colis et sont aussi présents sur les marchés de Bagnères et d'Argelès. Depuis, les demandes affluent et les projets abondent : d'abord la construction



d'un nouveau bâtiment conçu pour alléger le travail (avec une nouvelle stabulation automatisée) et respecter le bien-être animal.

« Je ne peux pas les appeler "les bêtes", chez nous tout le monde a un prénom et un surnom, même les veaux. »

Puis, le fils de Magalie, alors diplômé en boucherie, s'apprête à passer le diplôme BPREA en formation adulte au lycée Jean Monnet afin de pouvoir rejoindre l'entreprise familiale. Leur prochain projet serait alors de monter un laboratoire de transformation et une boutique à la ferme pour pouvoir proposer de la viande maturée.

Également membre de leur comité des fêtes, ils organisent chaque année la Fête de la transhumance. « Vous voyez, avec une pension d'invalidité, on ne fait pas rien ! »

Leur vie a considérablement changé et ce, grâce aux mains tendues qu'ils ont bien voulu saisir. Dominique a remis en question son mode de vie, sa façon de travailler et a pris conscience que sa santé était prioritaire. Il insiste auprès des élèves qui l'écoutent :

« Plus on travaille, plus on se fatigue, moins on y arrive. Quand vous voulez vous installer il faut d'abord réfléchir à l'organisation de son travail et toujours penser à la sécurité. Il faut gagner de l'argent c'est sûr, mais pas en travaillant plus mais en étant mieux organisé !

Quand vous serez installés, montrez tout ce que vous faites sur les réseaux sociaux, servez-vous-en, les gens sont curieux, ils veulent connaître la traçabilité de la viande, ce que vous donnez à vos animaux, ce que vous mettez dans vos champs. »

Aujourd'hui, Dominique a réappris à vivre en prenant du temps pour lui, chose qu'il n'avait jamais connu. Ses seules vacances

de l'année étant les quatre jours qu'il passe au salon de l'agriculture, pas vraiment reposant...

« L'été j'aime beaucoup aller en montagne écouter les cloches, l'eau et le silence. Je vide tout mon organisme et je repars à zéro. »

Une travailleuse sociale les a contactés pour leur proposer de témoigner. Partager leur histoire sous forme d'interview dans un article de presse. Il dit vouloir relever le défi mais avoir peur d'être montré du doigt. Cependant, il accepte « pour tirer la sonnette d'alarme et aider les personnes à ne pas passer à l'acte. Ça pourrait être un proche, un voisin. »

Après 2h de récit, les élèves peuvent poser des questions. Une étudiante, qui semble émue, leur demande alors :

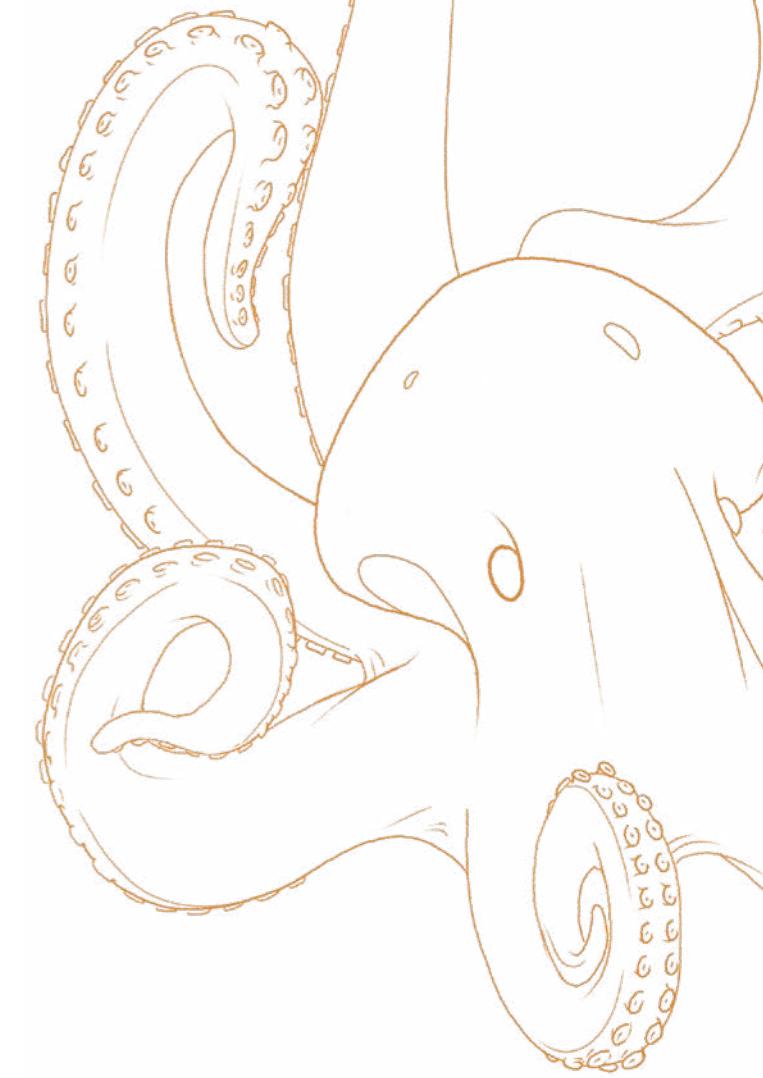
- *Est-ce qu'aujourd'hui vous êtes heureux ?*
- *Oui ! On a des projets plein la tête, on a sauvé l'exploitation et on a sorti la tête de l'eau. C'est une fierté d'avoir fait ce qu'on a fait.*

Le témoignage de Dominique et Magalie est là pour rappeler l'importance de s'écouter, de s'entourer et de parler. La solitude dans laquelle s'est muré l'agriculteur toutes ces années aurait pu lui être fatale et ce sont trop d'hommes et de femmes qui vivent ces situations tous les jours.

Rappelons que le monde agricole compte le plus gros taux de suicide dans le milieu du travail. Heureusement, il existe de nombreux organismes pour venir en aide aux personnes en difficultés : surendettement, mal-être, dépression, surmenage... « *Il y a une survalorisation du travail. Prendre du temps pour soi est perçu comme une perte de temps, c'est une culture spécifique au monde agricole.* » (Mme Norca, MSA).

Il est important que la parole se libère pour que jamais personne ne traverse ses difficultés seul.

Un grand merci à M. et Mme Pene de s'être déplacés jusqu'à nous afin de partager leur histoire avec nos élèves d'ACSE et de Terminale Agri qui seront bientôt, pour la majorité, de jeunes agriculteurs. Merci à Mme Norca de la MSA pour cette initiative qui doit se répéter partout autant que nécessaire. Merci aussi à M. Belin de la Chambre d'Agriculture pour sa présence. Il ajoutera, pour conclure cet échange, que l'association AgriSolidarité, créée par la Chambre d'Agriculture (65) tend la main aux agriculteurs qui présentent des difficultés, des doutes, des soucis d'organisation avant, pendant ou après leur installation : « on vous tendra la main et on sera là pour vous. »



La MSA poursuit son travail de sensibilisation au sein du Lycée agricole de Vic-en-Bigorre

Avec les Terminales professionnelles et BTS, des élèves susceptibles d'intégrer rapidement la vie active et le monde professionnel.

L'objectif de l'action étant de prévenir le mal-être chez les jeunes en établissements agricoles.

- Une première intervention auprès des élèves, programmée le 19 novembre 2025, avec des débats mouvants animés par une psychologue avec l'appui de la MSA et de l'infirmière scolaire ;
- Une deuxième intervention autour du témoignage d'un pair.

Ces deux actions successives permettent de travailler à déconstruire les représentations susceptibles de générer ou majorer du mal-être dans le monde agricole et rural, et de mettre en lumière l'existence d'organisations et dispositifs ressources (OPA) méconnus des jeunes.

Ce travail de sensibilisation vise à questionner certaines représentations chez ces jeunes, de façon à favoriser une remise en question progressive qui pourra, à terme, permettre aux exploitants et salariés agricoles de demain de mieux prendre soin d'eux et de leur santé mentale, et de solliciter plus facilement et précocement un accompagnement en cas de difficulté.

AIDES & CONTACTS



**Ton médecin traitant,
une personne ressource :**

- **Maison de santé Vic-en-Bigorre**
11 place de Verdun
05 36 30 01 55
- **Groupe médical de Maubourguet**
160 avenue des Châteaux
05 62 96 31 92
- **Groupe médical de Rabastens-de-Bigorre**
11 bis chemin des Bourdalats
05 62 96 60 07

Tu es scolarisé ? Tu peux aussi te rendre à l'infermerie de ton établissement pour trouver du soutien et des conseils.

**Pour toute urgence,
contacte directement
le SAMU : 15**

Où sommes-nous?

MDA TARBES
4 avenue du régiment de bigorre, 65000 TARBES

PERMANENCE MDA TARBES
Nous vous accueillons du lundi au vendredi de 09h00 à 17h00, ou par téléphone au 05.62.99.54.40

POUR LES JEUNES de 11 à 21 ans
un accompagnement personnalisé et confidentiel
avec des professionnels de l'adolescence (psychologues, infirmiers, assistante sociale)

L'hôpital de proximité des Acacias (HPR), des consultations pour tous :

- Consultation psychologie
- Consultation diététique
- Consultation addictologie



Hôpital de proximité Les acacias
16 avenue des Acacias 65500 Vic en Bigorre
05 62 54 70 00

EPHAD la Clairiere
Square Pierre Trouillé
65500 Vic en Bigorre.
06 48 45 52 24

Mon soutien psy

EN BREF

Toute personne en souffrance psychique d'intensité légère à modérée peut bénéficier de séances remboursées chez un psychologue partenaire ;
un dispositif pour toute la population à partir de 3 ans ;
jusqu'à 12 séances d'accompagnement psychologique remboursées par année civile.

ameli.fr



LE MILIEU RURAL ET AGRICOLE

LA MSA - Mutualité sociale agricole



Afin d'encourager l'autonomie et l'entrée dans la vie active des jeunes, la MSA vous accompagne en proposant des prestations légales et complémentaires.

L'objectif est de participer à l'insertion professionnelle et sociale des jeunes, promouvoir leurs initiatives et les accompagner dans leur prise d'initiative.

Venez consulter notre guide pratique sur mps.msa.fr pour plus de détails !

Le numéro d'appel gratuit AGRI'ÉCOUTE

Disponible 24h/24 et 7j/7, permet aux agriculteurs et à leurs proches d'échanger avec un psychologue au **09 69 39 29 19**.

AGRISOLIDARITE

Une association créée par la Chambre d'agriculture des Hautes-Pyrénées, mutualise, avec ses partenaires, leurs moyens humains et leurs compétences pour accompagner et trouver des solutions pour les agriculteurs fragilisés.

L'ORIENTATION ET L'IDENTITÉ DE GENRE

LA MAISON DE LA DIVERSITÉ



Un espace dédié à l'accueil, au soutien et à l'information pour la communauté LGBT+.

L'ASSOCIATION ACCEPT assure des permanences à Tarbes, 4 avenue Bertrand Barrère :

- le vendredi de 14h à 17h
- le samedi de 10h à 12h et de 14h à 17h

Ligue d'écoute 7j/7 - 24h/24h : **06 15 03 76 95** (appel ou sms)

Contact :
contact@accept-asso.org
www.accept-asso.org

LA VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

CENTRE DE SANTÉ SEXUELLE ET REPRODUCTIVE

Les centres de santé sexuelle et reproductive sont un service public d'accès gratuit et pouvant garantir l'anonymat. Ils sont destinés prioritairement aux adolescents et jeunes adultes, filles et garçons.

Leurs missions :

- information et prescription pour la contraception,
- information sur les infections sexuellement transmissibles et la sexualité
- consultations
- dépistage et traitement IST
- IVG médicamenteuse
- écoute et soutien psychologique

Contact :

MDS Territoires Val d'Adour - Coteaux Val d'Arros
 445, avenue Jacques Fourcade
 65500 Vic-en-Bigorre
 05 31 74 35 90



CENTRE GRATUIT D'INFORMATION DE DÉPISTAGE ET DE DIAGNOSTIC - CEGIDD

Le CeGIDD propose des consultations sur rendez-vous gratuite et ouverte à tous, place Ferré à Tarbes.

Contact : 05 62 56 74 94

NOUVEAU PLANNING FAMILIAL

Le Nouveau Planning Familial des Hautes-Pyrénées est une association féministe et d'éducation populaire. C'est un lieu d'écoute, d'information, d'accompagnement à la vie relationnelle et affective.

Nous défendons le droit à l'éducation à la sexualité, à la contraception et à l'avortement. Nous luttons contre les violences et les discriminations liées au genre et à l'orientation sexuelle.

Permanences d'écoute, d'information et d'orientation sur la vie affective et sexuelle :

- Tarbes : samedi de 14h à 16h à la Ferme Fould rue broglie
- Bagnères de Bigorre : 1^{er} mercredi du mois de 15h à 17h au CCAS, 30 avenue Geruzet

Contact :

07 44 40 31 14
contact@nouveaulplanningfamilial65.fr



- Les sages-femmes libérales et les médecins généralistes peuvent aussi recevoir en consultation de manière anonyme et gratuite pour la santé sexuelle des mineurs.
- Le site REIVOC permet de trouver toutes les vraies informations sur l'IVG et les professionnels pratiquant l'IVG sur le secteur.



LES PIEGES À EVITER ...
qui nous enferment
au lieu de nous sauver

ADDICTIONS, EXCÈS : UNE ÉVASION NÉFASTE POUR NOTRE ÉQUILIBRE .

Lorsqu'un jeune présente des vulnérabilités (biologiques, psychologiques ou sociales) et qu'il consomme de l'alcool ou des drogues de manière précoce, cela peut favoriser l'apparition de troubles psychiques. Ces substances affectent le cerveau et peuvent avoir des conséquences sur le cerveau en développement de l'adolescent.

Rencontre avec Pauline & Andréa de la Consultation Jeune Consommateur - CJC

INTERVIEW

Dossier spécial extrait du journal hebdomadaire « Jeanette »
Lycée agricole et forestier Jean Monnet de Vic-en-Bigorre
Rédigé par Mélissa UDA

Pouvez-vous présenter la CJC, vous présenter et nous expliquer votre rôle à chacune ?

CASA 65 est une association regroupant deux services : le CARRUD (Centres d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des Risques pour Usagers de Drogues) et le CSAPA (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictions).

La CJC (Consultation Jeune Consommateur) est une mission avancée du CSAPA. Nous accueillons les jeunes qui souhaitent parler de leurs habitudes de consommation (alcool, cannabis, tabac, écran, etc.), âgés de 12 à 25 ans, ainsi que leur entourage.

Notre équipe est composée de trois professionnelles du médico-social, toutes investies dans les mêmes missions : accueil, accompagnement, orientation et prévention.

Au lycée Jean Monnet, c'est moi, Pauline, qui assure la permanence une fois par mois, et, avec ma collègue Andréa, nous organisons des actions de prévention sur site.

Pourquoi venir au lycée de Jean Monnet ?

Après la crise du covid en 2020, nous avons développé une démarche « d'aller vers » pour aller au plus près des jeunes et de leurs difficultés. C'est dans ce contexte que l'infirmière scolaire de Jean Monnet, Valérie Lopez, nous a contacté suite à son repérage au sein de l'établissement. Ainsi, en septembre 2023, nous avons réalisé une enquête auprès des élèves du lycée Jean Monnet afin d'identifier au mieux leurs consommations et leurs besoins. À la suite de cette démarche, nous avons mis en place des permanences au foyer du lycée, afin de renforcer notre visibilité et d'être plus accessibles.

Cette année, les consultations se tiennent dans le bureau annexe au CDI, afin d'offrir un espace plus confidentiel et accueillant. En parallèle, nous menons des actions de prévention auprès des élèves de première et terminale. Des étudiants de BTS font aussi appel à nous pour soutenir des projets PIC.

Quelles sont les principales problématiques que rencontrent les jeunes aujourd’hui en matière de consommation (alcool, drogues, jeux vidéo, etc.) ?

L'alcool et le cannabis sont les substances les plus consommées par les lycéens, dont une grande majorité les utilise principalement dans un but d'expérimentation, pour « tester » ou « se faire accepter par un groupe ». Ces produits, en raison de leurs effets psychoactifs sur le cerveau, modifient la perception de la réalité et l'évaluation des risques. L'effet recherché est souvent celui de la désinhibition, permettant de s'affranchir du regard des autres et de tester ses propres limites. Ce qui peut amener parfois à des prises de risques immédiates: comme la surconsommation, chute, coma, rapports non protégés, violences. Lorsque l'usage devient plus régulier, il peut entraîner des problèmes de santé mentale, tels que des sentiments de mal être, insomnies, dépression... Il peut également affecter les capacités d'apprentissage, provoquer de la démotivation, et à long terme, accroître le risque de dépendance.

[...] De plus, cela peut avoir des répercussions sur l'ensemble de l'environnement du jeune : famille, amis, abandon des activités loisirs, déscolarisation, etc.

Certains jeunes se tournent vers la consommation (alcool, drogues, écrans) pour échapper aux problèmes de la vie ou pour « décompresser ». Mais cet échappatoire empêche souvent de développer des stratégies de gestion des émotions. C'est lorsque l'utilisation du produit devient un besoin constant « pour tenir » et une « solution » à leurs difficultés que l'on parle d'addiction.

Quelles sont les premières étapes de votre intervention lorsque vous êtes contactées par un jeune en difficulté ?

La première étape consiste en une rencontre dans un cadre discret, comme le bureau du CDI, qui facilite la prise de contact. Nous prenons le temps d'écouter le jeune et de comprendre où il en est dans « sa » situation. Notre rôle n'est pas de dicter ce qu'il doit faire (réduire ou arrêter), mais plutôt de l'accompagner dans sa réflexion pour qu'il puisse faire ses propres choix. Nous intervenons aussi pour fournir des informations sur les risques associés à certains comportements, lorsque le jeune nous le demande. A la CJC, nous ne percevons pas la consommation comme « un problème », mais comme une réaction face à une « situation de vulnérabilité ».

Vous animez des ateliers avec les élèves en classe. Quels sont les objectifs principaux de ces ateliers ? Y a t il une thématique abordée en particulier selon les classes ?

Chaque atelier a des objectifs spécifiques, mais l'objectif global reste de favoriser des échanges et des réflexions autour des pratiques et des usages, dans un cadre sécurisant et bienveillant.

Actuellement, nous rencontrons les élèves de seconde lors d'une séance de deux heures. L'objectif principal est de créer un climat de confiance, de faire connaissance et d'explorer leurs représentations sur les consommations. C'est également l'occasion d'aborder les sujets de manière ludique, en utilisant un jeu en équipe pour encourager l'interaction et la discussion. Pour les élèves de première, nous proposons un programme structuré en trois sessions de deux heures chacune. Les ateliers abordent les questions liées aux consommations et aux addictions, en mettant l'accent sur les jeux de hasard et d'argent. À travers des jeux et des discussions, nous encourageons les élèves à réfléchir sur leur pouvoir d'agir, les raisons des consommations et les moyens de les sécuriser. La notion de vulnérabilité est au cœur de nos interventions, afin de mieux comprendre les facteurs qui influencent nos comportements et nos choix.

Quelles méthodes ou activités utilisez-vous pour sensibiliser les jeunes aux risques liés aux addictions ?

Nous utilisons des méthodes participatives et des outils adaptés pour favoriser des discussions constructives, encourager l'esprit critique. Parmi les outils et méthodes utilisés, on retrouve : les débats mouvants, les jeux de plateau (en équipe, avec des défis) et le métaplan.

Est-ce que les élèves semblent plus ouverts à discuter de ces sujets en groupe, ou préfèrent-ils un accompagnement individuel ?

L'accompagnement individuel et le travail en groupe sont deux approches différentes. En groupe, c'est l'occasion de poser des questions et des réflexions collectivement sur des sujets spécifiques. En individuel, la démarche vient du jeune dès lors qu'il ressent une difficulté avec un usage. Les deux approches peuvent être complémentaires.

Quelles sont, selon vous, les clés pour réussir à briser les tabous et faire en sorte que les jeunes se sentent à l'aise pour parler de leurs problèmes liés aux addictions ?

Dès le début des interventions, nous nous assurons de poser un cadre bienveillant et sécurisant afin que les jeunes se sentent à l'aise. Nos interventions sont conçues pour être participatives, en évitant de donner des jugements. Il est essentiel qu'ils se sentent respectés et libres de partager leurs préoccupations.

Quel est l'impact de votre intervention sur les jeunes ? Avez-vous des exemples concrets de changements de comportement suite à vos ateliers ?

La plupart des retours sont positifs et nous évaluons nos interventions à l'aide de questionnaires en fin de session pour recueillir leurs avis. Nous avons également reçu des demandes de suivi individuel après les sessions collectives. Certains jeunes se montrent désormais plus ouverts et en discutent entre eux, ce qui fait que le sujet n'est plus tabou. Nous assurons un suivi en restant disponibles pour les jeunes qui souhaitent revenir vers nous. Nous travaillons aussi en collaboration avec les équipes pédagogiques pour suivre l'évolution de certains jeunes sur le long terme.

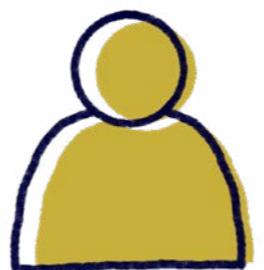
Quels conseils donneriez-vous aux jeunes qui se sentent attirés par les comportements à risque ou qui sont déjà confrontés à des problèmes d'addiction ?

Beaucoup de jeunes font leurs propres expériences avec les produits mais souvent sans mesurer les risques. La première étape est de prendre conscience de cette attraction. Cela passe par des réflexions comme : qu'est-ce que cela me procure ? Pourquoi est-ce que j'y vais ? Est-ce pour moi, ou pour les autres ? Nous les encourageons à se questionner sur leurs limites et à se demander : « Quand est-ce que c'est trop pour moi ? » et « Comment puis-je me sécuriser ? ».

Quelles sont les évolutions que vous souhaitez voir dans la prévention des addictions chez les jeunes dans les années à venir ?

Dans les années à venir, nous souhaiterions que la prévention des addictions chez les jeunes évolue en mettant davantage l'accent sur le développement des compétences psychosociales. Il serait également important que les jeunes soient davantage impliqués, notamment à travers des campagnes de prévention qu'ils créeraient eux-mêmes, en particulier sur les réseaux sociaux.

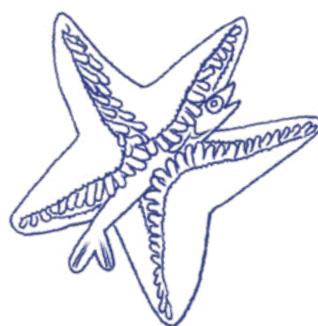
En conclusion, ce qui nous semble essentiel, c'est d'être présents là où se trouvent les jeunes, de les écouter et de remobiliser leur pouvoir d'agir, afin qu'ils gagnent en confiance et puissent faire leurs propres choix.



Consultation Jeune Consommateur - CASA65

13 rue Gaston Manent à Tarbes

05 62 93 66 34



Les Promeneurs du Net, une ressource en ligne

Article rédigé par Océane Baudé, agent du Comptoir Jeunes de l'Atelier



Tu utilises peut-être les réseaux au quotidien pour t'informer, t'amuser, échanger, t'exprimer... Et c'est ok.

Mais parfois, sans même t'en rendre compte, ça peut devenir trop.

TROP d'images, TROP de pression, TROP d'infos.

Pour t'aider à prendre un peu de recul et retrouver un équilibre qui te fait du bien, Les Promeneurs du Net sont là ! Leur rôle ? Être présent pour toi. En ligne mais pas seulement.

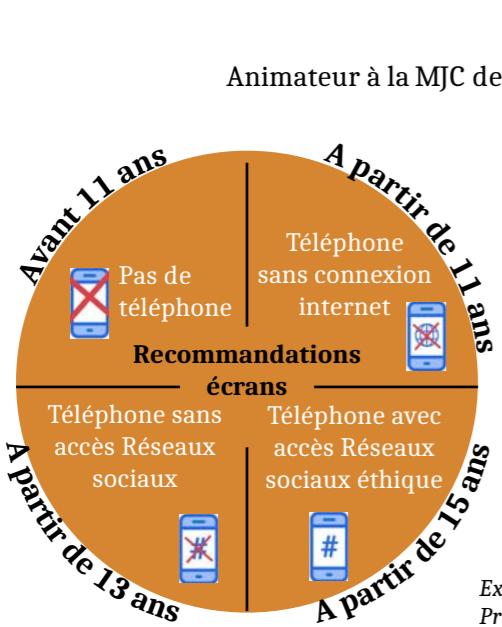
Tu peux venir leur parler sur les réseaux sociaux si tu as une question, un coup de stress, une envie d'échanger ou juste besoin de vider ton sac. Ils sont là pour t'écouter, sans te juger et de manière anonyme si tu préfères !

Tu pourras retrouver sur le compte des PDN des conseils et infos utiles pour avancer sereinement dans ta vie !

En tout, 15 promeneurs du net sont présents dans les Hautes-Pyrénées dont Vic-en-Bigorre !



@promeneurs-du-net-65



Martin Le Danvic

Animateur à la MJC de Vic-en-Bigorre et Promeneur du Net



@martinmjvcic



Extrait de la brochure «Bouger, manger, dormir»
Prévention hygiène de vie de l'Hôpital de proximité Vic

Les 5 tips d'Océane

Des rappels utiles pour garder la tête
au clair sur les réseaux !

1. Ce que tu vois, ce n'est pas toute la réalité

Sur les réseaux, chacun montre ce qu'il veut. Des bons moments, des filtres, des mises en scène. Alors ne compare pas ta vie à ce que tu vois là. Ta vie à toi est déjà unique et précieuse.

2. Si ça te fait du mal, fais une pause

Un compte te met mal à l'aise ? Un contenu te stresse ou te fait douter de toi ? Tu as le droit de couper, de bloquer, de respirer. Prendre soin de toi, c'est plus important que de rester à tout prix connecté·e.

3. Ton temps est précieux

Tu peux aimer scroller, mais fais-le en conscience. Mets une limite, change de rythme et ose dire stop quand tu sens que ça prend trop d'espace dans ta tête. Tu peux même activer les rappels de temps d'écran, ça aide !

4. Tu n'es pas seul·e

Tu ressens une pression, une solitude ou une surcharge mentale à cause des réseaux ? C'est plus courant que tu crois. Et tu peux en parler. À un Promeneur du Net, à un ami, à quelqu'un de confiance. Parler, ça soulage.

5. Crée ton espace à toi

Choisis bien ce que tu suis. Inspire-toi de comptes qui te boostent, te font sourire, t'apprennent des choses. Entoure-toi de positif et crée un feed qui te ressemble, vraiment.

Bonus mes comptes good vibes only

- @lavillelesnuages
- @lapsy2.0,
- @cioanxiete,
- @sante_Psyetudiant
- @eliot.vincent



FOCUS

Qu'est-ce que la psychonutrition ?

« Le saviez-vous ?

Il est désormais démontré que notre alimentation influence la santé de notre cerveau, de nos intestins et donc notre santé mentale. L'alimentation méditerranéenne a le meilleur niveau de preuve d'efficacité en traitement et prévention de la déprime.

Manger au moins cinq à neuf portions de fruits et légumes riches en antioxydants par jour (correspondant à au moins 400g/j) et 25 fruits et légumes différents par semaine est le meilleur moyen d'enrichir notre microbiote. La moitié de l'assiette à chaque repas devrait être composée d'aliments verts (légumes verts, légumes à feuilles) pour favoriser le maintien d'un microbiote intestinal biodiversifié (souvent altéré par la constipation induite par certains traitements ou une alimentation inflammatoire).

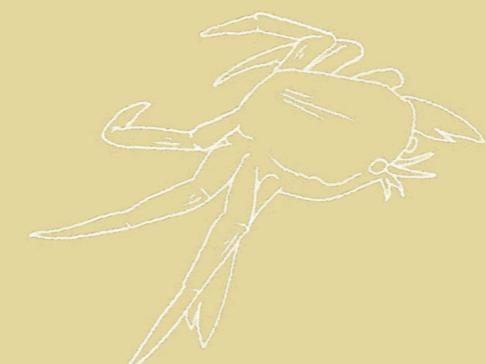
La consommation en abondance de fruits, légumes, légumineuses, céréales complètes, herbes aromatiques, levure de bière, consommation modérée d'huile de colza, de lin ou d'olive, une consommation modérée de produits laitiers d'origine variée, d'œufs est recommandée.

[...]

Quelques « bonnes » graisses (à consommer toutefois avec modération car très caloriques) : graines de lin, de tournesol, de sésame, de chia, noisettes, noix, amandes. Alimentation flexitarienne ou végétarienne idéale pour le microbiote et la santé mentale. »

Source : *La Psychonutrition* par Dr Guillaume FOND

Pour aller plus loin : *Bien manger pour ne plus déprimer, prendre soin de son intestin pour prendre soin de son cerveau* par Dr Guillaume Fond



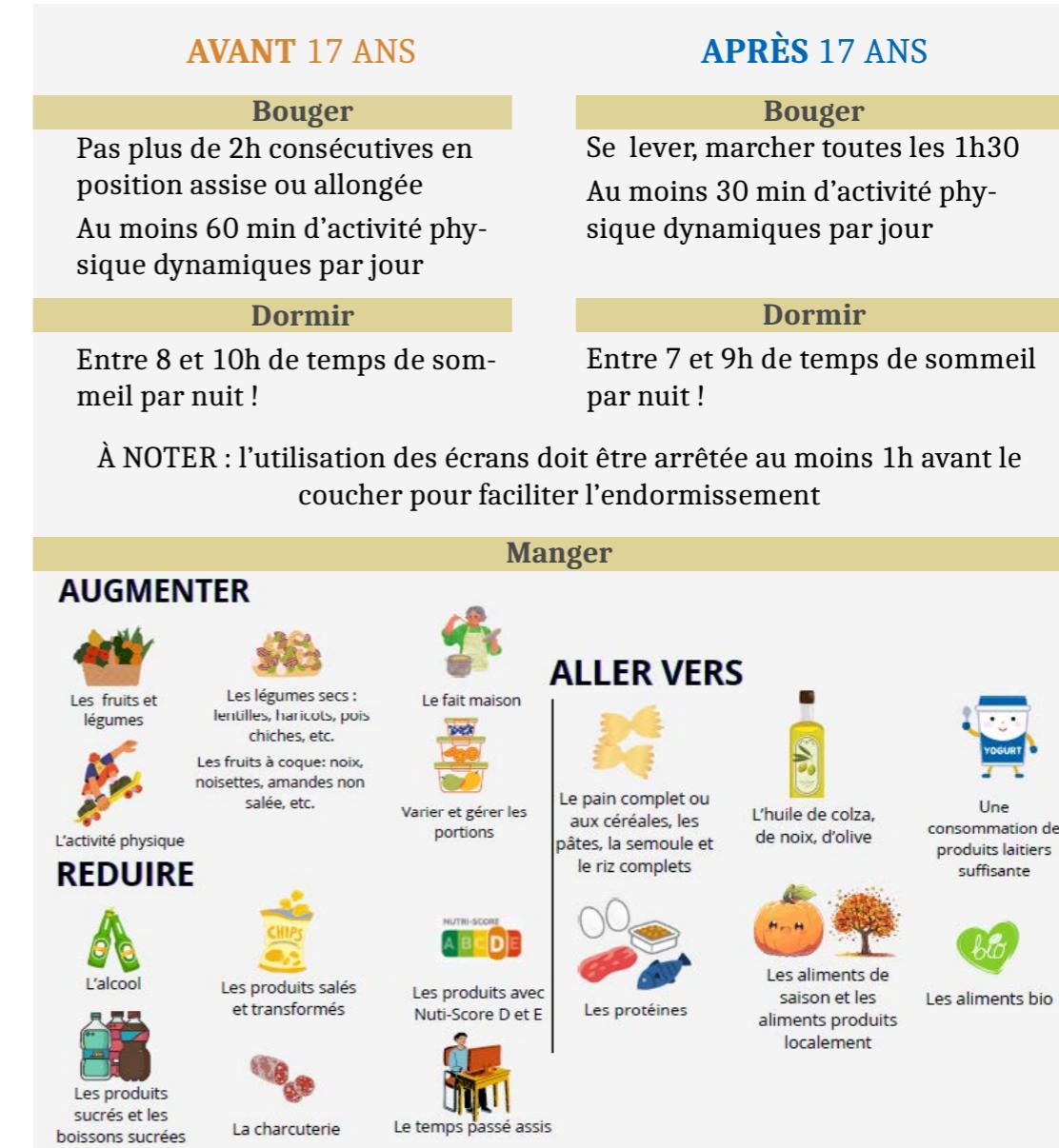
L'excès d'écrans, l'excès alimentaire, manque d'activité physique, un impact sur notre santé mentale

Extrait de la brochure «Bouger, manger, dormir» - Prévention hygiène de vie de l'Hôpital de proximité Vic

L'alimentation, l'activité physique et le sommeil jouent un rôle crucial dans notre santé mentale. Ainsi, avoir une alimentation équilibrée, faire du sport, avoir un sommeil de qualité, contribue à réduire le risque de stress, d'anxiété et de dépression, notamment en procurant de l'endorphine à notre cerveau qui est l'hormone du bonheur !

A contrario, une mauvaise hygiène de vie favorise les maux physiques (problèmes cardiovaseculaires, cancers, diabète de type 2, douleurs, etc.) mais aussi psychiques, notamment l'anxiété et la dépression. La consommation d'alcool et de tabac peut également en être responsable.

Prendre soin de sa santé physique, c'est aussi prendre soin de sa santé mentale !





AUTOUR DE NOUS ...
Du soutien

OSEZ SAISIR LES MAINS TENDUES.

Face à une dépression, des angoisses, des troubles psychiques, nous ne sommes pas seuls ! L'environnement social est un soutien. Parfois, nous pouvons trouver refuge au sein d'une famille à l'écoute et, lorsque ce n'est pas le cas, des associations et autres professionnels sont présents pour nous accompagner et nous orienter vers les bonnes personnes, les bonnes ressources.

Des lieux ressources pour les jeunes

La Mission Locale des Hautes-Pyrénées

Un Accompagnement Renforcé dans le Domaine de la Santé pour un engagement pour le bien-être de nos jeunes.

À la Mission Locale des Hautes-Pyrénées, nous comprenons que la santé mentale et physique est essentielle au bien-être de nos jeunes. C'est pourquoi nous avons décidé de mettre l'accent sur cette thématique cruciale en offrant un ensemble de services adaptés à leurs besoins. Notre objectif est de créer un environnement où chaque jeune peut se sentir soutenu dans ses démarches de santé. Nous croyons fermement que le bien-être psychologique et physique est un élément fondamental pour réussir sa vie professionnelle et personnelle.

Un Lieu d'Écoute et de Soutien

Nous proposons la présence d'un psychologue sur nos antennes. Ce service vise à offrir un espace d'écoute et de soutien pour les jeunes de notre territoire à partir de 16 ans. Que ce soit pour aborder des préoccupations personnelles, des problèmes de stress ou des questions d'orientation professionnelle, notre psychologue est là pour accompagner chacun dans un cadre bienveillant et confidentiel.

Une Convention avec la CPAM

En parallèle, nous avons établi une convention avec la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM). Cette collaboration permet la mise

en place de permanences au sein même de la Mission Locale de Tarbes (ouverture des droits pour les jeunes) et d'élargir notre offre de services en matière de santé, en facilitant l'accès à des ressources et à des informations pertinentes pour nos bénéficiaires. Grâce à cette convention, nous pouvons mieux orienter les jeunes vers les dispositifs d'accompagnement existants et les aider à naviguer dans le système de santé.

Antenne de Vic-en-Bigorre
Place Corps Franc pommes
Vic-en-Bigorre
05 62 31 62 97



DES ESPACES JEUNES À PROXIMITÉ !

Les Espaces Jeunes sont des espaces de vie dans lesquels les adolescents peuvent valoriser leur temps libre, partager entre copains, profiter des initiatives programmées, concrétiser leurs projets, exprimer leurs idées, rencontrer de nouvelles personnes et trouver de l'information. L'espace jeune est également un lieu d'accueil qui se propose de favoriser les projets d'animation des jeunes, d'apporter des éléments d'autonomie et de responsabilisation. . Sur le territoire Adour Madiran, il y en a 2 :

La MJC de Vic-en-Bigorre (Maison des Jeunes et de la Culture)



Maison des associations

17 rue Barère de Vieuzac

05 62 31 61 00

mjcvic65@orange.fr

www.mjcovic.fr

vous propose des journées d'animation, des séjours, des soirées, un lieu ouvert pour créer des projets collectifs lors des vacances et pendant l'année !



Les Bouscarret's à Maubourguet

188 allées Larbanès

06 76 22 52 58

les.bouscarrets@yahoo.com

vous propose des séjours et des activités culturelles et sportives !

DES STRUCTURES LABELLISÉES INFO JEUNES

Les structures Info Jeunes sont des lieux de ressources et d'informations pour tous les jeunes de 12 à 30 ans. Chaque jeune est accueilli de manière inconditionnelle et il est accompagné et orienté dans de nombreux domaines dont la santé.



LE COMPTOIR JEUNES DE L'ATELIER

Tiers-Lieu L'Atelier, Place Corps Franc Pommies à Vic-en-Bigorre

06 11 89 99 10

comptoirjeunes@adour-madiran.fr



IJ TARBES

20 rue Eugène Ténot à Tarbes

06 30 25 98 21

bij@mairie-tarbes.fr



UNE ASSOCIATION D'INTERMÉDIATION POUR LE SERVICE CIVIQUE

LE COLLECTIF RIVAGES

Un lieu où tu pourras trouver des ressources pour démarrer un Service Civique, un engagement, du bénévolat.



175 place de la libération à Maubourguet

05 62 31 88 59

collectif.rivages@gmail.com





Saisir une commune ou un code postal

Recherche

la Boussole des Jeunes

La Boussole des Jeunes, un service pour les 15-30 ans

Tu cherches des infos ou un accompagnement sur l'emploi ou la formation ? Tu te poses des questions sur ta santé ? Tu aimerais être accompagné dans tes démarches liées au logement ?

Pas de panique ! La Boussole des Jeunes est faite pour toi.

Comment ça marche ?

Rendez-vous sur le site de la Boussole ici :
<https://boussole.jeunes.gouv.fr/>

Tu tapes le nom de ta ville, et ensuite tu choisis la thématique qui t'intéresse :

- Emploi
- Formation
- Santé
- Logement
- Engagement
- Mobilité Internationale

Un formulaire d'une dizaine de questions sera à remplir en fonction de la thématique choisie, afin d'adapter les résultats à ton profil et ta recherche.

En 2 minutes, tu trouves des services gratuits et près de chez toi.

Si un service en particulier t'intéresse, tu as la possibilité de laisser tes coordonnées (téléphone et/ou mail), un professionnel te recontacte dans un délai compris entre 1 et 7 jours maximum !

Alors n'attends plus et rendez-vous sur le site !



SCAN ME

Des lieux ressources pour les familles

LA MAISON DES FAMILLES OUVRE SES PORTES À MAUBOURGUET !



Un lieu pour souffler, échanger et vivre sa parentalité autrement.

Dès le 1er septembre 2025, une belle nouveauté voit le jour à Maubourguet : la Maison des Familles, portée par l'association Court'Échelle, ouvre ses portes au 136 avenue des Pyrénées. Pensée pour tous les parents, futurs parents, grands-parents et leurs enfants, c'est un lieu chaleureux et vivant, où l'on vient se poser, discuter, s'informer, ou simplement passer un bon moment en famille.

Un lieu pour créer du lien et rompre l'isolement, pensé pour les familles

Envie d'un moment pour souffler ? Besoin de parler ? De rencontrer d'autres parents ? Autour d'un café, d'un jeu ou d'une activité, la Maison des Familles vous accueille dans un esprit de bienveillance, de solidarité et de partage. C'est aussi un lieu d'échange entre parents, pour s'écouter, s'entraider, se rassurer, se soutenir. Et bien sûr, les grands-parents y sont pleinement les bienvenus pour y partager leur expérience, ou simplement vivre un moment joyeux en famille.

Animée par des professionnels du bien-être, la Maison des Familles, c'est :

- Un accueil libre, confidentiel, sans rendez-vous et sans jugement
- Un espace d'écoute et d'orientation vers les ressources du territoire
- Des accompagnements personnalisés
- Des activités collectives variées, tout au long de l'année
- Chaque mois, un programme d'activités

sera diffusé sur notre site, dans nos locaux, en mairie et chez nos partenaires.

Au programme

- Ateliers parents-enfants : des activités de mobilisation corporelle, des ateliers créatifs et de cuisine, des moments complices
- Pour les parents : Des ateliers bien être, des ateliers thématiques autour du rôle parental, des groupes d'échange à thème, des accompagnements individuels
- Pour tous : des actions intergénérationnelles pour tisser des liens entre petits et grands, des sorties et événements conviviaux à partager ensemble

La Maison des Familles près de chez vous vient à vous !

Grâce au soutien de la CAF, la MSA, la commune de Maubourguet et la Communauté de Communes Adour Madiran, la Maison des Familles se déplace aussi au cœur de vos villages. Retrouvez-nous près de chez vous : animations, ateliers et échanges au plus près des familles du territoire, grâce à la mise à disposition de salles et de matériel par nos partenaires locaux.



Et si vous veniez faire un tour ?

Maison des Familles par Court'Echelle
136 avenue des Pyrénées
Entrée 8 rue Alfred Destout
65700 Maubourguet
contactcourtechelle@gmail.com
06 87 55 97 44



MAISON DÉPARTEMENTALE DE SOLIDARITÉ TERRITOIRES VAL D'ADOUR - COTEAUX VAL D'ARROS

- Permanences sociales et consultations PMI à Vic, Rabastens et Maubourguet
- Possibilité de visite à domicile



445 avenue Jacques Fourcade
65500 Vic-en-Bigorre
06 31 74 35 90

UNAFAM - UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

Association composée de bénévoles confrontés à la maladie psychique d'un proche. Par notre vécu, nous pouvons vous aider :

- à réduire le sentiment d'isolement que vous pouvez ressentir,
- à mieux vous positionner et accompagner votre proche,
- à mobiliser les ressources nécessaires pour affronter les difficultés.



Ecoute-famille (national) : 01 42 63 03 03
En Hautes-Pyrénées : 07 70 31 27 36
65@unafam.org
Accueil personnalisé sur rendez-vous



@unafam officiel



@unafam.france

EPE65 - L'ÉCOLE DES PARENTS ET DES ÉDUCATEURS

- Accompagne les parents et leurs enfants et adolescents dans leurs réflexions, les aide à exprimer leurs questionnements et trouver leurs propres réponses.
- Propose des entretiens psychologiques individuels sur rendez-vous.
- Anime des « Café des Parents » et groupes d'échanges sur des thèmes variés : l'adoption, l'autorité, le respect, les dangers d'internet, la cyberdépendance, l'addiction, l'enfant précoce, etc.



12 avenue Bertrand Barère
65000 TARBES
05 62 51 25 93
ecoledesparents65@gmail.com

SYST'AIME

- soutien thérapeutique des personnes, couples et familles en difficulté sur le plan de la relation et de la communication.



Maison des associations
21 rue du IV septembre
65000 TARBES
06 74 28 20 98
contact@systaime.fr

J'accompagne ma fille depuis ses 14 ans.

Elle souffrait de mal être, a fugué plusieurs fois, s'est automutilée, jusqu'à en arriver à plusieurs passages à l'acte. Elle a aujourd'hui 19 ans. Depuis, elle a été suivie par plusieurs médecins psychologues ou psychiatres. À ce jour, un diagnostic a été enfin posé.

Au début, en tant que parents, on est totalement démunis face à ce mal-être. On ne sait pas comment réagir, on se braque, on part au conflit... des suivis chez des psychologues sont mis en place, le mieux ossile souvent et est en dents de scie... jusqu'à en arriver un jour à une hospitalisation en pédo-psychiatrie... Un suivi mensuel avec un psychiatre à la sortie est primordial pour s'assurer du bon traitement.

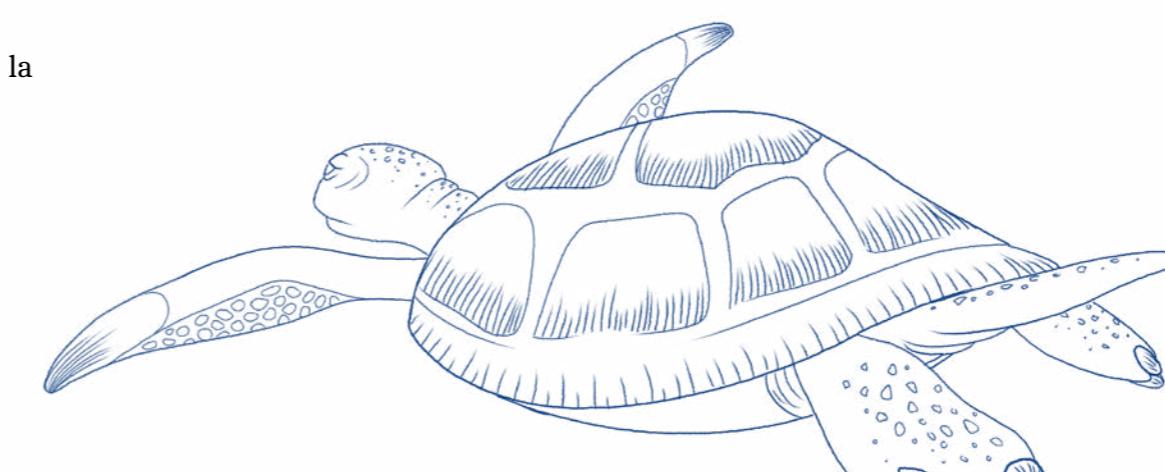
Le soutien pluri-professionnel est très important. L'entourage familial également car les maladies psy sont encore tabous comme s'il existait une certaine honte d'en parler....

A ce jour, ma fille a refait une "crise". Étant majeure, elle a été prise en soin par le CMP de Tarbes. Elle est suivie en hôpital de jour du lundi au jeudi. Des activités sont mises en place pour maintenir un lien social. Grâce à cet accompagnement, on espère qu'elle ira mieux et sera stabilisée pour reprendre une vie "normale" d'une jeune fille de 20 ans.

En tant que parents, il est primordial d'être dans l'observation. Il n'est pas évident de différencier la crise d'adolescence avec une maladie psychologique et parfois cela aboutit à des drames. Nous n'avons pas forcément les bonnes méthodes au début mais à force, avec les conseils des professionnels de la santé, on apprend à mieux gérer les crises...

Il faut également penser à se préserver soi-même. Les aidants s'épuisent également. Il ne faut pas hésiter à se faire aider également. J'en ai pris récemment conscience et depuis je vais de mieux en mieux.

Nathalie





QUAND L'Océan s'apaise...
En prendre soin au quotidien

LES TIPS DES PRO.

Maintenant que nous connaissons les personnes ressources pour nous accompagner sur nos problématiques, que nous avançons sur le chemin d'une meilleure santé mentale, voici quelques conseils et astuces pour continuer à prendre soin de nous au quotidien.

Comptoir Jeunes DE L'ATELIER

Les tips du

C'est bien connu que la création, comme le dessin et le coloriage, ça a des bienfaits sur le corps et l'esprit.

Ça apaise quand on se sent mal, quand on se sent seul.e, quand on est triste.

Ça aide à décompresser et à gérer son stress, parce que cette pratique nous fait assez naturellement nous concentrer et nous relaxer.

Dans les moments les plus sombres de mon adolescence, la seule chose qui réussissait à m'apaiser, c'était le dessin. Encore maintenant, la création c'est un outil que je choisis quand j'ai besoin de rester focus, et surtout quand j'ai besoin de calmer mon anxiété.

Cette technique, elle peut s'appliquer à tous, autant les jeunes que les adultes. Si mentalement c'est pas la forme, peu importe dans quelle situation tu es, peut-être que prendre un crayon pour dessiner, ou des feutres pour colorier, ça peut t'aider.

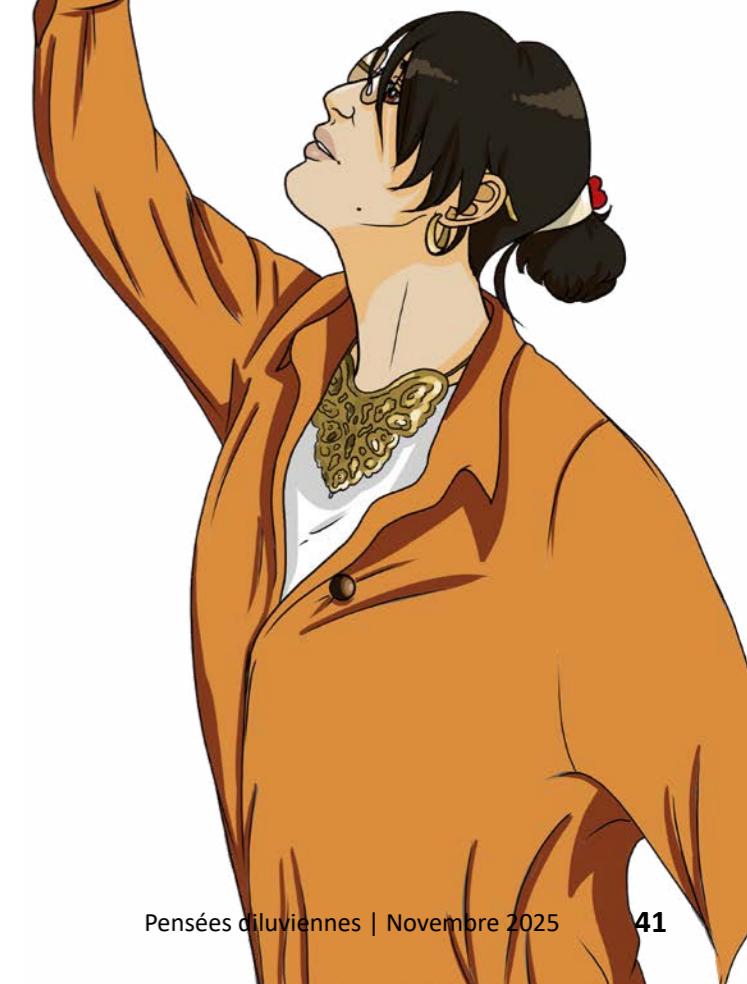
Lucie Schandeler, 24 ans, volontaire en Service Civique au Comptoir Jeunes de L'Atelier

L'instant méditation

« Apaiser son océan intérieur »
Audio - méditation guidée - 6 min



par Mélanie Lamarque,
coordinatrice du Comptoir Jeunes de L'Atelier



Les tips de Court'Echelle

La respiration peut nous aider à gérer le stress et à mieux vivre nos émotions !

ET oui !

Mais de quelle manière ?

Allez ! Je vous partage notre super astuce anti-stress.

On entend souvent dire que « respirer, ça détend, ça pause »... et ce n'est pas qu'un mythe ! La respiration est directement liée à notre système nerveux, et respirer peut réellement suffire à faire retomber la pression qui s'installe, à calmer le stress et apaiser les émotions. Quelques respirations. Avez-vous remarqué comment, de manière automatique, sans même y penser, nous laissons échapper un petit « aaah », soupir de décompression, qui installe bien-être et soulagement ?

Et si on apprenait à le faire de façon consciente ?

Bien sûr, ce n'est pas magique...mais plus nous allons nous exercer, mieux nous allons y arriver... Vous souvenez-vous la première fois que vous êtes monté sur un vélo ? Sans doute avez-vous fait de nombreux essais avant d'être satisfait du résultat ...

En scannant sur ce QR code, vous aurez accès à un exercice guidé de respiration.



Françoise Senmartin, sophrologue,
association Court'Echelle

Quelques respirations en famille et ça repart !

Astuce express à tester avec les ados :

1. Inspirez lentement par le nez, en comptant jusqu'à 4.
2. Bloquez l'air dans les poumons pendant 2 secondes.
3. Expirez doucement par la bouche, en comptant jusqu'à 6.
4. Recommencez 3 ou 4 fois... et observez !



Dans la journée,
je prends des petits
temps de pause
et de respirations
profondes ...



EN SAVOIR +

Sur la respiration consciente !

Respiration, stress et système nerveux : pourquoi ça marche ?

Quand on respire profondément, on ne fait pas juste « prendre l'air » ... On agit directement sur notre système nerveux autonome, celui qui gère les fonctions automatiques du corps (comme la digestion, la température, la cicatrisation des blessures, ...).

Ce système a deux modes :

- Le mode **ON** (système nerveux sympathique) : c'est l'action, le stress, l'énergie.
- Le mode **OFF** (système nerveux parasympathique) : c'est le repos, la récupération, le calme.

Bref : En respirant lentement et consciemment, on active le mode OFF. Résultat : on se sent plus calme, plus posé, moins stressé.

Stress & respiration : comment ça fonctionne dans notre corps ?

Quand on vit un stress (changement, émotion forte...), notre corps réagit tout seul. C'est le système nerveux sympathique qui s'active : il envoie de l'adrénaline, le cœur bat plus vite, on est en alerte. C'est normal, c'est notre mode «survie».

Mais voilà, la vie nous confronte souvent à une telle succession de stress et de changements intenses et répétés que notre corps accumule les tensions et épouse les ressources qui permettent de gérer normalement le retour au calme.

Heureusement, on a un allié : le système nerveux parasympathique, qui s'occupe du repos, de la digestion, de la récupération... Et bonne nouvelle : on peut l'activer nous-mêmes, grâce à la respiration consciente.

Respirer pour calmer le corps et l'esprit

Respirer lentement, en conscience, c'est comme appuyer sur « pause » :

- le cœur ralentit
- la tension baisse
- les muscles se relâchent

La plupart des méthodes de relaxation utilisent la respiration consciente, en particulier la respiration ventrale (celle qui fait bouger le ventre, pas juste la poitrine). En se concentrant sur sa respiration, on calme peu à peu le mental, on active le système parasympathique, cela nous permet de trouver du repos, du bien-être, de récupérer, ... Bref de s'apaiser et se sentir mieux !



Association Court'Echelle

136 avenue des Pyrénées, Entrée 8 rue Alfred Destout, 65700 Maubourguet

contactcourtechelle@gmail.com

06 87 55 97 44



La médiathèque de Vic vous conseille...

Les tips des jeunes européens

Dans le cadre du projet de coopération Erasmus + Eco, 14 jeunes de la Vallée d'Aure et de Lannemezan ainsi que 14 jeunes espagnols de la Comarca du Sobrarbe travaillent sur le bien-être des jeunes de 14 à 17 ans en milieu rural. Une première phase de diagnostic a permis d'identifier des éléments saillants sur les deux territoires partenaires relatifs au bien-être des jeunes.

A l'occasion de deux rencontres entre les jeunes, un plan d'action travaillé prenant en compte 3 formes de bien-être a été élaboré (le bien-être en lien avec l'environnement, lié au développement personnel et le bien-être à la culture), un travail sur le bien-être social, intellectuel et émotionnel a été réalisé, et les bases d'une campagne de communication sur le bien-être émotionnel ont été posées. Les jeunes parleront alors à d'autres jeunes en leur proposant des trucs et astuces pour se sentir mieux !

Dans le Top 5 des conseils qu'ils souhaiteraient donner pour aller mieux :

- Recommandation n°1 : **Ecouter de la musique !**
- Recommandation n°2 : **Faire du sport**
- Recommandation n°3 : **Demander de l'aide sans avoir peur du jugement et pourquoi pas rencontrer un professionnel de santé**
- Recommandation n°4 : **Méditer**
- Recommandation n°5 : **Aller à la rencontre des personnes qui nous font du bien**

S'agissant de la musique, 180 des jeunes des Hautes-Pyrénées ont répondu à un questionnaire sur le bien-être de janvier à mars 2025 et ont partagé des musiques qui leur faisaient du bien, dont :

- Lovers d'Anna Of The North
- Die with a smile de Lady Gaga et Bruno Mars
- Fever de Dua Lipa et Angèle
- La Corrida de Francis Cabrel
- Stand Up de Cynthia Erivo

Bonne écoute ;-)



A Silent Voice | par Yoshitoki Oima | âge conseillé : 14+

Shoko Nishimiya est sourde depuis la naissance. Même équipée d'un appareil auditif, elle peine à saisir les conversations, à comprendre ce qui se passe autour d'elle. Effrayé par ce handicap, son père a fini par l'abandonner, laissant sa mère l'élever seule. Quand Shoko est transférée dans une nouvelle école, elle fait de son mieux pour dépasser son handicap, mais les persécutions se multiplient dans ce nouvel environnement.



Comment faire quand j'ai l'impression que tout va mal ? | par Odile Amblard | âge conseillé : 12+

Tout ce qui questionne les ados sur l'avenir de la planète, l'inaction climatique, la pression scolaire, les dépendances, le trop-plein d'information, les guerres, la surconsommation, etc. est dans ce livre ! Des repères indispensables. Cet ouvrage propose aux ados des repères et les outils de compréhension nécessaires afin de mieux vivre dans ce climat...



Virgin Suicides (film) | par Sofia Coppola | âge conseillé : 14+

États-Unis, années 1970. Cecilia Lisbon, dernière-née d'une fratrie de cinq filles, vient de faire une tentative de suicide. Pour changer les idées de leur benjamine, les parents acceptent d'organiser une fête à laquelle sont conviés des garçons du quartier, depuis toujours fascinés par ces cinq sœurs à la beauté renversante. Au cours de cette soirée, Cecilia se jette par la fenêtre. Dès lors, les filles Lisbon vont être de plus en plus étouffées par leurs parents, jusqu'à la tragédie ultime.



Les tips de l'**Hôpital** de proximité

Bouger, Bien Manger et Bien Dormir : la recette santé de HPR des Acacias pour les ados !

L'hôpital de proximité des Acacias (HPR), ce n'est pas seulement une expertise gériatrique, c'est aussi un acteur engagé dans des initiatives de prévention destinées à tous les publics, y compris les plus jeunes.

Implanté au cœur du territoire Adour Madiran, il mène de nombreuses actions en lien avec la santé mentale et le bien-être des adolescents, avec une attention particulière portée à l'hygiène de vie.

Parmi les thématiques clés, l'importance de l'hygiène alimentaire, du sommeil et de l'activité physique sont au cœur de nos interventions. Nous sensibilisons les adolescents à bouger davantage, à adopter une alimentation équilibrée et à préserver un bon sommeil, autant d'éléments essentiels pour renforcer leur santé mentale et physique.

Pour toucher au mieux ce public, nous collaborons étroitement avec nos partenaires locaux, notamment avec le service jeunesse de la Communauté de Communes Adour Madiran. Cette coopération permet d'amplifier la portée de nos messages de prévention et de soutenir les jeunes.

Emilie MARTIN - EAPA - et Emmanuelle PEYREGNE - Directrice Adjointe

12 exercices stimulants à essayer!

30 secondes d'action + 10 secondes de pause
L'intensité, c'est toi qui gères!

Pour les muscles du haut du corps

Pour les muscles du dos

Pour la sangle abdominale

Pour les jambes et les fessiers

<https://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/avoir-un-mode-de-vie-actif/idees-d-exercices/exercices-de-renforcement-musculaire>

Hôpital
de proximité

Emmanuelle Peyregne- Emilie Martin 06.72.67.87.24

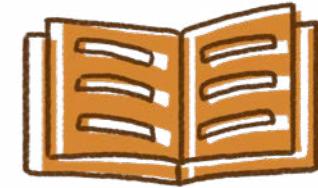
Centre Hospitalier
TARBES-LOURDES

Le CDI de PMF vous conseille...



Le club des anxieux qui se soignent :
Comment comprendre l'anxiété.
par Frédéric Fanget, Catherine Meyer, Pauline Aubry

Cette collection de bandes dessinées consacrée à la santé mentale a pour ambition dans celle-ci d'aider les jeunes à comprendre les mécanismes et les causes de l'anxiété, mais aussi de conseiller des thérapies pour aller mieux.

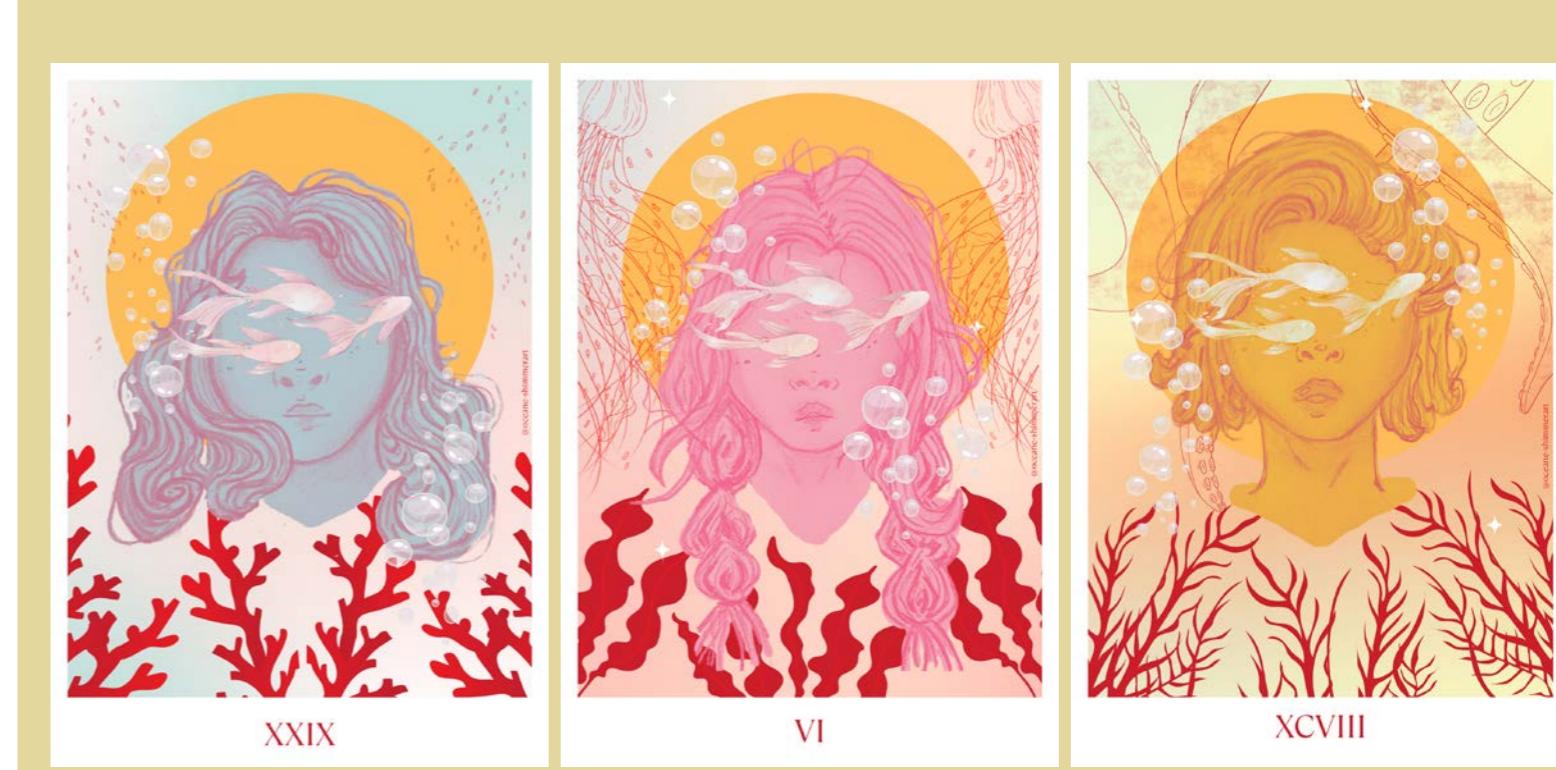


Empathie (Série Canal +) | Comédie dramatique
par Florence Longpré

Suzanne, ancienne criminologue désormais psychiatre, atterrit à l'Institut psychiatrique Mont-Royal où elle rencontre Mortimer, un intrigant agent d'intervention avec qui elle se lie d'amitié, et des patients qui ne laissent personne indifférent.



Choisis une carte et découvre son message au verso



Récap' des numéros d'assistance et d'urgence, des services gratuits et confidentiels



SANTÉ

- SAMU : 15
- sapeurs-pompiers : 18
- appel urgence européen : 112
- personnes sourdes et malentendantes : 114
- prévention suicide : 3114
- fil santé jeunes : 0 800 235 236

VIOLENCES

- gendarmerie : 17
- enfant en danger : 119
- jeunes violences écoute : 0 808 807 700

ADDICTIONS

- tabac info service : 39 89
- drogue info service : 0 800 23 13 13
- alcool info service : 0 980 980 930
- écoute cannabis : 0 980 980 940
- joueurs info service : 0 974 75 13 13

DISCRIMINATION ET HARCÈLEMENT

- victime de harcèlement : 3018
- victime ou témoin de discrimination : 39 28
- ligue d'écoute discrimination verbale, psychologique ou physique liée à l'orientation sexuelle ou l'identité de genre : 06 15 03 76 95 (appel ou sms)



SOURCES

- Dossier de connaissances « Promouvoir la santé mentale des adolescents dans une société en crise : état des lieux, diagnostic, repérage et pistes d'orientation », réalisé par BEC Emilie
- « Manuel des premiers secours en santé mentale pour les jeunes » par Premiers Secours en Santé Mentale France
- <https://www.vidal.fr/maladies/douleurs-fievres/prise-charge-douleur/douleur-souffrance.html>
- <https://www.inserm.fr/dossier/douleur/>
- [https://www.insb.cnrs.fr/fr/cnrsinfo/un-nouveau-modele-du-reseau-cerebral-du-mode-par-default-2024.](https://www.insb.cnrs.fr/fr/cnrsinfo/un-nouveau-modele-du-reseau-cerebral-du-mode-par-default-2024)
- OMS, « Psychiatrie, l'état d'urgence », CNAM, Etude FondaMental 2022, Rapport assurance maladie 2024.
- Le Monde diplomatique, manière de voir, « Santé mentale, symptômes d'un monde fêlé », n°203, Octobre - Novembre 2025



Financé par
Caf des Hautes-Pyrénées
MSA Midi-Pyrénées Sud
Communauté de Communes Adour Madiran

Avec la participation de
Le Département des Hautes-Pyrénées
avec la Direction de la Solidarité Départementale
et la Direction du Développement Local

MSA Midi-Pyrénées Sud
CPAM des Hautes-Pyrénées
CCAM

CPTS Adour Madiran
L'hôpital de Proximité de Vic-en-Bigorre
CASA65-CJC

EPLEFPA Vic-en-Bigorre
Cité scolaire Pierre Mendès France
Maison des adolescents 65

UNAFAM
Maison des familles de Maubourguet
Court'échelle

BIJ de Tarbes

Nouveau Planning Familial
Syst'Aime

EPE65

Mission Locale 65

MJC de Vic

Collectif RIVAGES

Les Bouscarret's

Loréïne

Antoine

Nathalie

C.

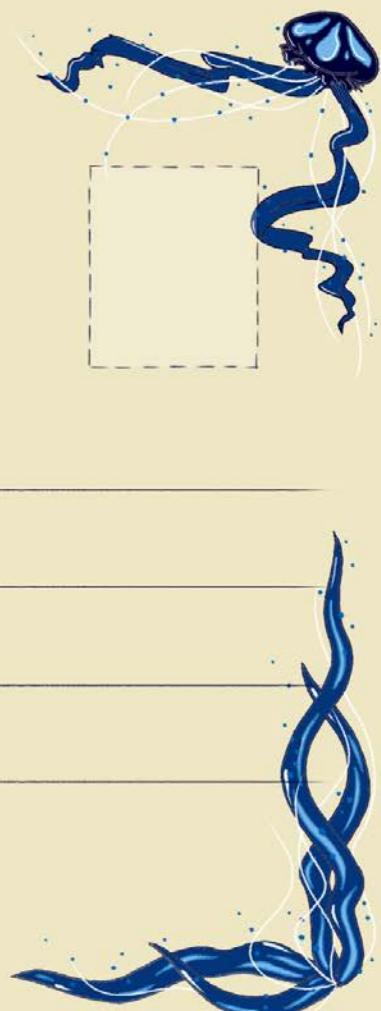
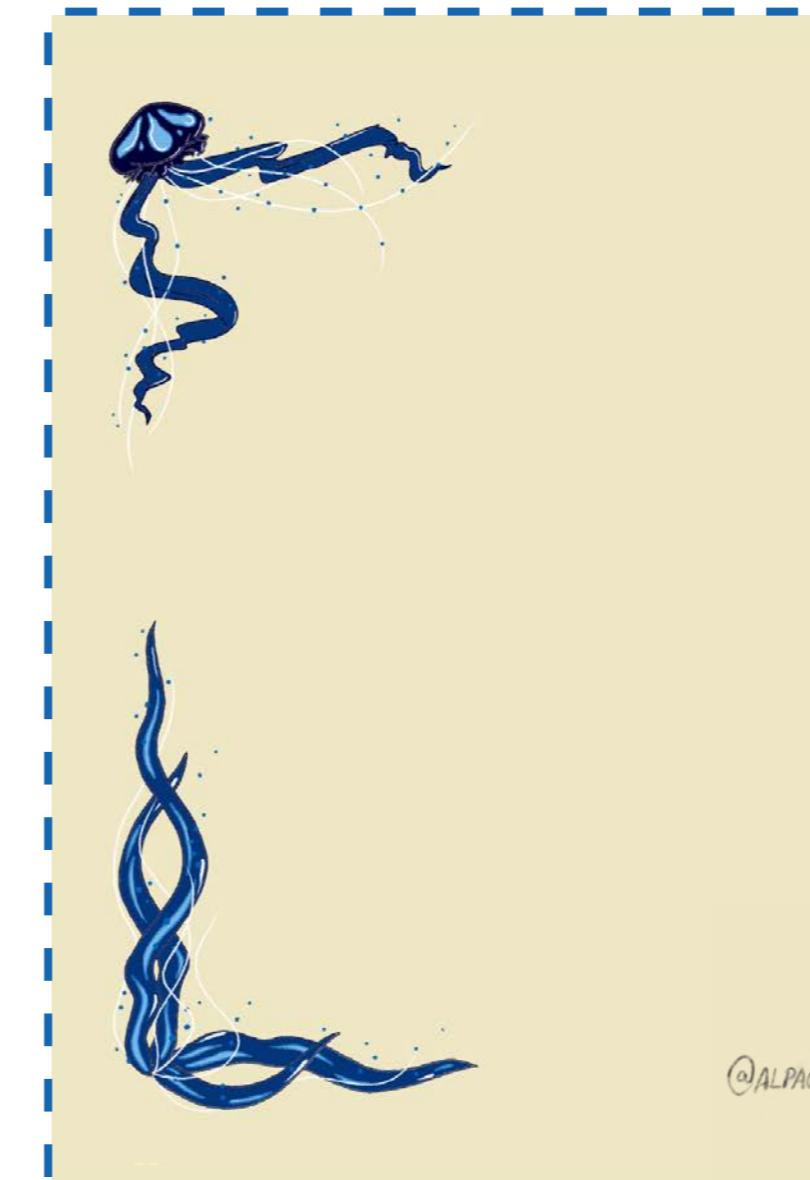
J.

Qu'avez-vous pensé du magazine
"Pensées diluvien[n]es" ?



Répondez à 5 questions en 5 min
pour nous permettre de nous améliorer !

Envie de partager un mot à un proche ?
Envoie-lui cette carte postale !



@ALPACADREAMER

