

JEUNE ET EN SOUFFRANCE PSYCHIQUE ?

Parlons-en : un accueil, une écoute, une orientation adaptée



Une infirmière formée en pédopsychiatrie est là pour t'offrir une première écoute, répondre à tes questions et t'accompagner dans les démarches pour trouver un soutien qui te correspond.



JEUNE ET EN SOUFFRANCE PSYCHIQUE ?

• Quand ?

L'infirmière est présente les lundis dans différents lieux à Quimper. Les modalités de rendez-vous sont à définir ensemble : c'est l'infirmière qui appellera pour en convenir.

• C'est pour toi si...

Tu as moins de 18 ans et que : tu te sens seul, tu dors mal, tu gères difficilement ton stress/anxiété, tu as des idées noires, tu as des problèmes avec la nourriture, ou juste que tu te sens mal.

• Comment ?

- Dis-le à ton médecin. Quand tu es en consultation, dis-lui simplement ce qui ne va pas.
- Il t'aide à avancer. Selon ce que tu dis, ton médecin peut : te répondre directement ou te proposer de voir l'infirmière formée en pédopsychiatrie pour en discuter et trouver des pistes avec toi.
- Le but ? T'orienter vers les bons pros : un psychologue, un pédiatre, un pédopsychiatre, des structures adaptées, ou autre si besoin.
- Si tu arrêtes le suivi ou que ça ne te convient pas, parles-en à nouveau à ton médecin. D'autres possibilités pourront être explorées.



Disponible dans ce cabinet, renseigne-toi auprès de ton médecin traitant.

Un premier pas vers le mieux-être :

Parler, c'est déjà avancer. Ton médecin et l'infirmière sont là pour t'écouter, sans jugement, et t'aider à avancer.

**Infirmière formée en pédopsychiatrie rattachée à la CPTS de Quimper et détachée de l'EPISM du Finistère Sud.*

***Ce dispositif s'intègre dans une démarche de prévention et de coordination des soins, dans une logique de prise en charge globale : il s'accompagne d'un projet de recherche auquel toi et ta famille pourriez être associés. Les modalités te seront précisées lors des entretiens.*