

"Et toi, comment tu vas vraiment ?"

« On parle souvent de nos notes, de nos projets, de nos amis... mais rarement de ce qu'on ressent vraiment. Stress, pression, fatigue, anxiété : ça arrive à tout le monde. »

Questions inspirées des échelles PHQ9 et BITS

MSP du VERGER - Lycée Vaugelas - Financement CPAM de la Savoie

Infos

En quelle classe es-tu ?

-- Choisis ta classe --

Genre : Garçon Fille Autre

1) Sommeil

As-tu des difficultés à t'endormir, à rester endormi(e), l'impression de dormir trop ou de faire des cauchemars ?

0
Pas du tout

1

2

3

4

5
Très fort

2) Stress / pression

Es-tu stressé(e) par le lycée, par ta famille, tes amis ou tout autre chose ?

0
Pas du tout

1

2

3

4

5
Très fort

Te sens-tu fatigué(e) ou en manque d'énergie ?

0
Pas du tout

1

2

3

4

5
Très fort

3) Addictions

Penses-tu que la consommation que tu peux avoir de l'un de ces produits (tabac, puff, alcool, cannabis, écrans ou autre) pose problème ?

0
Pas du tout

1

2

3

4

5
Très fort

Est-ce que quelqu'un t'a déjà signalé que ta consommation de tabac, puff, alcool, cannabis, écrans ou autre pose problème ?

0
Pas du tout

1

2

3

4

5
Très fort

 4) Tristesse

As-tu déjà été moqué(e), maltraité(e) ou opprimé(e) à l'école ou ailleurs ?

0
Pas du tout

1

2

3

4

5
Très fort

Actuellement as-tu moins envie ou moins de plaisir à faire les choses ?

0
Pas du tout

1

2

3

4

5
Tout le temps

Te sens-tu triste, déprimé(e) ou désespéré(e) ?

0
Pas du tout

1

2

3

4

5
Très fort

As-tu une mauvaise opinion de toi-même, ou le sentiment d'être nul(le), ou d'avoir déçu ta famille ou de t'être déçu(e) toi-même ?

0
Pas du tout

1

2

3

4








5
Tout le temps

Valider 

« Ce que je peux faire »










▼ Sommeil – Mieux dormir

Des troubles du sommeil ou cauchemars ? Voici des ressources utiles :

-  Parle à un adulte de confiance, parent ou proche.
-  Infirmière scolaire — tu peux aussi y aller avec un ami.
-  Psychologue de l'Éducation nationale — accompagnement possible - prendre rendez-vous au CDI
-  Fil Santé Jeunes : [0800 235 236](tel:0800235236) (gratuit, anonyme) — [site web](#). ou par CHAT
-  Médecin traitant ou pédiatre : qui pourra t'orienter si besoin.
-  [Conseils sur le sommeil](#)
-  [Questionnaire du réseau morphée](#)








▼ Stress – Gérer la pression

Tu te sens dépassé(e) ? Voici des idées pour en parler :

-  Parle à un adulte ou proche en qui tu as confiance.
-  Infirmière scolaire — tu peux aussi y aller avec un ami.
-  Psychologue de l'Éducation nationale — accompagnement possible - prendre rendez-vous au CDI
-  Fil Santé Jeunes : [0800 235 236](tel:0800235236) (gratuit, anonyme) — [site web](#). ou par CHAT
-  Médecin traitant ou pédiatre : qui pourra t'orienter si besoin.
-  [Mon soutien psy : consultation avec un.e psychologue remboursée par la sécurité sociale](#)
-  Maison des Adolescents (Point écoute (délai de 15 jours) [site web](#) – Chambéry le Haut 0633528083).
-  Harcèlement scolaire : **téléphoner au 3018.**— [Infos](#)
-  Enfance en danger : **téléphoner au 119.**— [Infos](#)











▼ Addictions – Parler, agir

Consommation excessive ? Ces ressources peuvent aider :

-  Parle à un adulte ou proche en qui tu as confiance.
-  Infirmière scolaire — tu peux aussi y aller avec un ami.
-  Psychologue de l'Éducation nationale — accompagnement possible - prendre rendez-vous au CDI
-  Fil Santé Jeunes : [0800 235 236](tel:0800235236) (gratuit, anonyme) — [site web](#). ou par CHAT
-  Médecin traitant ou pédiatre : qui pourra t'orienter si besoin.
-  Le Pélican : [Les consultations en addicto pour les jeunes consommateurs.](#)
-  Addiction France: [Les consultations en addicto pour les jeunes consommateurs.](#)

▼ Tristesse – Quand ça devient lourd

Si tu traverses une période difficile :

-  Parle à un adulte ou proche en qui tu as confiance.
-  Infirmière scolaire — tu peux aussi y aller avec un ami.
-  Psychologue de l'Éducation nationale — accompagnement possible - prendre rendez-vous au CDI
-  Fil Santé Jeunes : [0800 235 236](tel:0800235236) — [site](#).
-  Médecin traitant ou, si urgence, appelle le **15**.
-  Maison des Adolescents (Point écoute (délai de 15 jours) [site web](#) – Chambéry le Haut 0633528083).
-  [Mon soutien psy : consultation avec un.e psychologue remboursée par la sécurité sociale](#)
-  Ligne prévention suicide : **3114**.
-  ATEO 73 Accueil Téléphonique Ecoute Orientation en Santé Mentale – 04 79 60 31 00
-  En cas de danger immédiat : appelez le **15**.