



1. REPÉRER

LES SIGNAUX D'ALERTE

Observer sans juger : ce sont souvent des signaux d'alerte qui s'accumulent.



PHYSIQUE

- Fatigue persistante
- Sommeil très perturbé
- Douleurs inhabituelles
- Perte ou prise de poids
- Maux de tête, tensions



SOCIAL

- Isolement
- Plus de relais
- Repli sur soi
- Moins d'échanges
- Ne voit plus personne



MENTAL

- Irritabilité, nervosité
- Culpabilité excessive
- Perte de plaisir
- Tristesse, découragement
- Idées négatives sur soi



Un seul signe ne veut rien dire.
C'est l'**accumulation** et la **durée** qui doivent alerter.

2. AGIR AVEC LA MÉTHODE AÉRER

Les Premiers Secours en Santé Mentale à la portée de chacun.

A



APPROCHER

Créez un espace sécurisant.
Osez aller vers la personne avec bienveillance et sans jugement.

Je vous trouve fatigué(e) ces derniers temps...

É



ÉCOUTER

Écoutez avec attention et sans interrompre.
Accueillez ce que la personne vit.

Comment allez-vous ?
Comment vivez-vous cette période ?

R



RÉCONFORTER

Montrez que vous comprenez la difficulté et que vous êtes là.

Ce que vous vivez est vraiment difficile.

E



ENCOURAGER

Encouragez à aller voir un professionnel de santé mentale.

Souhaitez-vous en parler à votre médecin ou à un professionnel ?

R



RENSEIGNER

Informez sur les ressources disponibles. Donnez des options, sans décider à sa place.

Je peux vous indiquer des ressources pour vous aider.



Votre écoute peut tout changer.
La bonne orientation est déjà un premier secours.

3. ORIENTER

VERS LES RESSOURCES

EN CAS D'URGENCE



3114

Numéro national de prévention du suicide
Gratuit - 24h/24 et 7j/7
Pour tous

ÉCOUTE ET SOUTIEN PARENTAL



ALLO PARENTS EN CRISE
0 805 382 300

Écoute gratuite pour tous les parents en difficulté
Lundi au vendredi
Service et appel gratuits



ALLÔ PARENTS BÉBÉ
0 800 00 3456

Pour les parents d'enfants de 0 à 3 ans
Écoute gratuite et spécialisée
Service et appel gratuits



RESSOURCES LOCALES

PMI, LAEP, CMP, centres sociaux, associations, maisons des familles, groupes de parole, réseaux d'écoute (REAAP), services sociaux...
Renseignez-vous auprès de votre territoire.



PARLEZ-EN AUX PROFESSIONNELS DE VOTRE SECTEUR

Médecin, sage-femme, puéricultrice, psychologue, PMI... Ils sont là pour vous accompagner et vous orienter.

À RETENIR



Un parent épuisé n'est pas un mauvais parent.



Les professionnels peuvent repérer les **signes d'alerte** avant que la situation ne s'aggrave.



Notre rôle n'est pas de soigner mais d'écouter, soutenir et orienter.

