

Mal être - s'en sortir

Les Cahiers du CIJ

Secteur

D

Santé

D.2. Bien être

1. Mal être - s'en sortir

Mots clefs pour cette fiche : Adolescence, Alcool, Anorexie, Boulimie, Crise, Dépression, Détresse, Drogue, Écoute, Fugue, Parents, Problème, Secte, Soutien, Suicide, Thérapie.

Crise d'adolescence, coup de cafard ou vraie dépression, pas toujours évident de faire la différence. Se sentir seul, triste, mal dans sa peau, cela arrive malheureusement à tout un chacun à travers nos différentes phases de la vie. Plus particulièrement au moment de l'adolescence où beaucoup de changements arrivent chez le jeune qui, parfois n'est pas suffisamment préparé pour tout assumer.

Dans « Paroles pour adolescents ou le complexe du homard », la psychanalyste Françoise Dolto et sa fille Catherine, comparent les adolescents à des homards pendant leur mue : « Les homards, quand ils changent de carapace, perdent d'abord l'ancienne et restent sans défense, le temps d'en fabriquer une nouvelle. Pour les adolescents, c'est un peu la même chose. Et fabriquer une nouvelle carapace coûte tant de larmes et de sueurs que c'est un peu comme si on la suintait. »

Tous les tracassés ne sont cependant pas à mettre au même niveau. La crise d'adolescence est un passage, mais si le mal-être devient trop pesant, que cet état prend le dessus sur le moral, qu'il devient insupportable ceci peut être une dépression, dans ce cas il faut alors agir.



La crise d'adolescence : un passage ?

Lors de la période pubertaire, en tant que jeune on recherche sa place, son nouveau statut, son identité sexuelle, on se prépare à passer du stade de l'enfance au stade adulte. Mais il y a à la fois cette volonté de revendiquer son indépendance et la peur de s'assumer soi-même : insolence, agressivité, rébellion caractérisent parfois les jeunes quand on traverse cette phase. C'est l'âge du goût au risque, à l'aventure. C'est une période délicate, et mouvementée, où l'on apprend peu à peu à


se construire, à s'affirmer. Parallèlement, on a besoin de se faire entendre et de se faire comprendre sur les projets, les démarches à entreprendre, ou sur la vision des choses.

Cette situation pose problème aux parents inquiets de ne pouvoir assumer leur rôle. Un **dialogue**, un échange dans un climat de compréhension mutuelle s'avèrent utiles pour sortir de cette situation passagère de déprime et pour permettre au jeune de construire petit à petit son autonomie.

Durant cette période de crise identitaire et d'extrême fragilité

psychologique et affective il apparaît, aussi, parfois difficile de faire face à une orientation affective et sexuelle différente de la norme hétérosexuelle. Cette situation d'impuissance peut amener l'adolescent à reconsidérer l'importance de sa vie.

i Pour plus d'informations sur l'homosexualité, prière de contacter l'association CIGALE (Centre d'information Gay et Lesbien) et se référer à la fiche Sexualité (C3 Vie familiale) du secteur Vie pratique.



DECLIC

**Ca va mal ? Tout fout le camp ?
L'adolescence un passage ? Oui, mais un passage obligé ?**

Ce mot adolescence est un concept moderne, une période créée par les nécessités de la vie moderne : c'est la période de l'attente forcée qui crée souvent ces phénomènes de mal-être, amplifie les questionnements de chacun. Même les adultes ont des questions « existentielles », toute leur vie ! C'est le propre de l'Homme !

A lire absolument, le livre cité plus haut « *Paroles pour adolescents ou le Complexe du Homard* ». A l'image du homard qui est fragile durant toute la période où il change de carapace, l'adolescent est plus sensible, critique, se bat pour avancer avec les armes qu'on a pu lui fournir, en fonction des contraintes de la vie en société.

La Dépression, à détecter dans les meilleurs délais

Selon *le petit Larousse illustré*, dépression entendons ici dépression nerveuse signifie : « état pathologique marqué par une tristesse avec douleur morale, une perte de l'estime de soi... », provoquant ainsi le mal être.

Lié souvent aux antécédents traumatisants de l'enfance (violence physique, psychologique, viol, séparation des parents, décès d'un parent ou proche...), le mal être peut se révéler être une **vraie dépression** qui éclate chez le jeune par des problèmes comportementaux (humeur dépressive, repli sur soi, se sentir inutile, ne rien faire, difficultés de concentration, agressivité, manque de motivation, manque d'intérêt à tout, perte ou gain de poids ; décrocher à l'école, perturbation du sommeil, idées suicidaires).

Mais attention, **il ne faut pas s'alarmer tout de suite** : on n'est pas nécessairement dépressif parce qu'on se sent mal dans sa peau, parce qu'on n'a pas bien dormi, parce qu'on se sent trop fatigué...

Néanmoins lorsque cette situation de mal être se prolonge durant des semaines, voire des mois, il vaut mieux **en parler à quelqu'un** qui pourra aider ou conseiller : un ami, un proche, le médecin traitant, un psychologue...

i Pour demander de l'aide ou pour plus de renseignements, contacter : «Psy-jeunes» - service de la Croix-Rouge luxembourgeoise (section de la jeunesse) ou le CPOS (Centre de Psychologie et d'Orientation Scolaires) qui est un centre de consultation pour jeunes et familles.

Suicide, quand plus rien ne va

Pour en finir avec tous les soucis de la vie, avec le sentiment d'impuissance, et de solitude, certains n'hésitent pas à user de tous les moyens pour mettre fin à leurs jours. Le suicide est **une des premières causes de décès chez les jeunes**. Il n'existe pas de suicidaire type, cela **peut toucher tout le monde**. Quand un jeune ne voit plus de sens dans sa vie et que l'humiliation ou le sentiment d'échec s'accumulent, alors le suicide apparaît comme une solution à une expérience insupportable. Quelqu'un qui se sent dépassé, ne voit pas d'autre solution. En parler à une personne de confiance ou à un professionnel et lui demander de l'aide, constitue un premier pas pour soulager la souffrance.

Ces quelques réflexions peuvent attirer l'attention, surtout si elles sont répétées plusieurs fois : « je veux en finir, la vie ne vaut pas la peine, je suis inutile, vous serez mieux sans moi, je vais avoir la paix ». Par ailleurs, si une personne donne des objets qui lui sont chers, s'isole, néglige contrairement à ses habitudes son apparence, l'hygiène, a tendance à prendre des

médicaments et des drogues, manifeste un changement radical de ses comportements, tout cela sont des signes alarmants. Dans ce genre de situations, **faire appel à un spécialiste** serait une démarche à privilégier.

Si une personne parle de suicide cela ne signifie pas nécessairement, qu'il y renonce, car dans 75% des cas, une personne qui fait une tentative de suicide fait savoir son désespoir, d'une façon ou d'une autre, elle annonce son intention. Une tentative de suicide chez un adolescent est un acte potentiellement grave qui ne doit en aucun cas être banalisé avant qu'un bilan détaillé ne soit effectué. Envisager une thérapie peut être une solution bénéfique.

i Pour en savoir plus, ou pour demander une aide, contacter : «Psy-jeunes» Croix-Rouge luxembourgeoise, Sos détresse, ou le Centre d'information et de prévention. Un groupe de projets «prévention suicide» constitué de personnes issues du monde associatif est en cours pour aider et soutenir les personnes désespérées à remonter la pente.

Le mal être peut également se manifester par des problèmes de comportements alimentaires, à savoir **l'anorexie mentale et la boulimie**. Toutes deux, sont des pathologies, qui touchent souvent les jeunes filles.

La boulimie, sortir du grand vide

Trouble psychique caractérisé par l'absorption de grandes quantités de nourriture, évoluant par crises, suivie de comportements compensatoires tels que : vomissements provoqués, médicaments, exercice physique excessif.

La boulimie se présente sous forme de crises où la personne se jette sur la nourriture de façon incontrôlable, pour ensuite se faire vomir ou utiliser des laxatifs, afin d'éviter une prise de poids. Cette maladie touche également majoritairement les filles plutôt que les garçons.

La personne boulimique souffre autant que l'anorexique mais sa douleur ne se voit pas : la personne ne parle pas de ses agissements et son apparence corporelle n'est pas modifiée. C'est une **maladie dangereuse** car, à force

de se faire vomir ou de prendre des laxatifs, la fille vide son organisme d'éléments essentiels à la vie. Derrière la boulimie existe le désir de « se remplir », pour calmer un grand vide ressenti intérieurement. Certains fument, boivent, se droguent ou s'abrutissent de bruit ou de travail pour remplir ce vide et donner du goût à leur existence. Lorsque c'est l'aliment qui est chargé de répondre à ce besoin, cela donne la boulimie. C'est souvent **une faim d'amour** qui sous-tend cette maladie.

Tiré du site : <http://www.boulimie.fr>

Manger beaucoup, parfois en cachette, peut être une réaction liée à différents problèmes soit familiaux ou autres. La boulimie, est symptomatique d'un problème qui peut être résolu par une prise en charge thérapeutique.

i Pour trouver un soutien, ou un traitement, contacter le service « Psy jeunes » de la Croix-Rouge ou les services pédo-psychiatriques, dans les hôpitaux ou l'AFP - Service. Cf. adresse en annexes.

L'anorexie mentale : comprendre et agir

« Affection psychiatrique touchant surtout l'adolescente, caractérisée par un refus plus ou moins systématique de s'alimenter. »¹

L'anorexie mentale se caractérise par l'association de 3 symptômes : une perte d'appétit, l'amaigrissement considérable, chez les jeunes adolescentes, l'aménorrhée (absence de règles).

Symptômes

L'anorexie est souvent masquée par les malades qui disent que l'appétit leur manque et qu'elles ont des nausées. Ce comportement contraste avec une activité physique normale.

L'attitude psychologique est stéréotypée :

- La jeune fille n'a aucune conscience de ses symptômes ;
- Hyperactivité contrastant avec l'altération de l'état général, hyper investissement scolaire, préparation des plats d'autrui ;
- Idéal esthétique de la maigreur ;
- Difficultés relationnelles majeures ;
- Relations sociales pauvres ;
- Vie sexuelle ou affective nulle...

Les causes sont encore mal identifiées, elles semblent complexes et sont controversées. Certains avancent des facteurs d'ordre métabolique ou génétique. D'autres pensent que les causes psychologiques et relationnelles sont déterminantes. Le point de départ peut être un simple régime amaigrissant, un deuil ou un problème scolaire. Elle peut survenir à l'occasion d'un conflit familial, la perturbation de la relation avec la mère est caractéristique.

En bref, le manque de repères, des relations familiales difficiles, la crise d'adolescence, les changements physiques dus à la puberté sont souvent cités comme favorisant l'apparition de l'anorexie. Attention cependant, car beaucoup d'adolescentes peuvent avoir des comportements alimentaires aberrants qui disparaissent aussi vite qu'ils sont apparus. L'anorexie est à craindre lorsque le trouble devient chronique et porte sur un grand nombre de repas.

Tiré du site

<http://www.doctissimo.fr>

(Dr Lyonel Rossant, Dr Jacqueline Rossant-Lumbroso).

Une aide extérieure le plus tôt possible est nécessaire.

Le traitement consiste généralement en une psychothérapie qui va permettre d'engager le dialogue avec l'adolescente.

<http://www.doctissimo.fr>

(Laurent Arome)

C'est une maladie qui peut être traitée par une thérapie qui va permettre d'engager le dialogue avec l'adolescent(e). Le médecin de famille assure alors, en parallèle, le suivi du poids et de l'état de santé.

i Se renseigner, auprès du service « Psy jeunes » de la Croix-Rouge ou auprès des services pédo-psychiatriques, dans les hôpitaux ou de l'AFP - Service qui propose des groupes de parole et des consultations sur l'anorexie et la boulimie.

Les fugues, mieux les prévenir

Fugue : fait de s'enfuir de son domicile, notamment pour un enfant mineur. Id. p. 455

La fugue peut être une réponse au mal être. Par manque de communication, de dialogue ou lorsqu'il se sent en danger, parfois le jeune ne voit d'autre salut que de faire la fugue de chez ses parents. Partir loin des parents pour prendre lui-même les choses en mains. Les premiers moments procurent aux jeunes cette joie de liberté, mais très vite, les problèmes s'accumulent, celui de satisfaire les besoins primaires : où se loger, quoi manger, trouver des vêtements.

Un retour à la casa, une discussion sincère avec les parents ou les tuteurs, peut apporter des solutions aux problèmes à l'origine de la fugue, discussions sincères et constructives afin d'éviter que cette situation ne se reproduise.

Il existe des institutions qui peuvent aider, éventuellement donner des conseils, aux jeunes qui ne trouvent d'autres solutions que la fugue. Exemple : aide pour la relation enfant/parents - Ligue médico-sociale, CPOS.

Pour la recherche d'un hébergement d'urgence s'adresser à :

- Fondation Pro Familia,
- Foyer Don Bosco,
- Foyer d'accueil et de dépannage,
- Foyer Saint Joseph,
- Foyer d'accueil et de dépannage pour adolescents en détresse,
- Meederchershaus,
- Refuge pour filles en détresse,
- Foyer OIKOS du Jongenheem,
- Service PAMO de la Fondation Kannerschlass.

Cf. Adresses en annexe.

Drogues et alcool

Souvent une personne qui se sent mal dans sa peau peut trouver refuge dans la consommation de drogues ou d'alcool. Pour certains, boire ou prendre une substance illicite permet d'oublier les problèmes mais ceci n'apporte pas la solution espérée, bien au contraire cela peut compliquer la situation.

i Pour tout renseignement : **M.S.F. Solidarité jeunes, Jugend-An-Drogenhelfer, Centre de Prévention des Toxicomanies, Téléphone - dépendance, Info Drogue, A.A. Alcoolique Anonymes.** Un cahier d'information : les paradis artificiels, vous apportera plus d'informations sur ce volet.

Les sectes

Une secte, rien de plus difficile à définir et à circonscrire. Il convient cependant de distinguer une secte d'une religion.

Secte (type totalitaire) : Un groupe ou mouvement démontrant un dévouement fort ou excessif envers une personne, une idée ou une chose, et utilisant des techniques de manipulation et persuasion contraires à l'éthique (par exemple, rupture d'avec les anciens amis et la famille, débilitation, usage de méthodes destinées à renforcer la suggestibilité ou l'obéissance, pressions importantes de la part du groupe, information de gestion, suspension de l'individualité ou du jugement critique, promotion pour une dépendance complète envers le groupe, crainte de le quitter, etc), le tout afin de renforcer les buts du leader - au détriment réel ou potentiel des membres, de leurs familles et de la communauté (West, L. J., & Langone, M. D. (1986). *Cultism: A conference for scholars and policy makers*. *Cultic Studies Journal*, 1986, p. 119-120).

Une personne en mal être représente une proie facile pour les sectes. Désespérée ou désorientée, il se sent victime de la société, de la famille et ne trouve pas d'issues pour sa situation. Le mot d'ordre reste la vigilance face aux belles promesses tenues à des personnes en mal être, de vivre, une fois devenus des adeptes, un paradis terrestre.



<http://www.prevensectes.com> fournit une mine d'informations sur les sectes et la prévention contre les sectes.

1 Le petit Larousse illustré, Larousse/VUEF, 2003, p.69

Le rire et le bien être

Riez, riez, le rire fait toujours du bien.

« **Le rire est véritable jogging intérieur.** Le cœur se met à battre aussi vite que lors d'un 100 mètres et les poumons rejettent alors d'énormes quantités d'air. La circulation sanguine s'accélère, augmentant l'élimination des toxines accumulées. La digestion est boostée par les contractions abdominales. La tension nerveuse s'évacue. Le corps cède ensuite irrésistiblement à une détente bien-faisante et régénératrice. C'est l'effet des endorphines, ces morphines naturelles sécrétées par le cerveau lorsque nous rions de bon cœur. En même temps, le rythme cardiaque se ralentit, le calibre des vaisseaux sanguins augmente et la pression artérielle diminue.

En bref, le rire fait baisser l'hypertension, améliore la digestion et garantit un sommeil paisible... »

Article de Berk LS, Felten DL, Tan SA, Bittman BB, Westengard, tiré du site <http://www.joggingdurire.com>

DECLIC

Le sport et le bien-être

La pratique régulière du sport apporte à l'organisme un équilibre physique et mental, et permet de se détendre après un effort intellectuel.

Les arts martiaux connaissent beaucoup de succès dans ce sens : AIKIDO, JUDO, KARATE, aussi pour des valeurs éducatives et morales et spirituelles qu'elles génèrent.

Notre corps et notre esprit forment un tout, ils communiquent : les activités d'expression corporelle à travers les techniques chinoises ou indiennes (YOGA ou le QI GONG) nous apprennent comment coordonner nos mouvements, avec notre respiration et notre concentration pour développer notre force intérieure face au stress et autres événements angoissants de la vie.

Vous pouvez vous procurer de la liste des associations de arts martiaux ou d'autres techniques d'expression corporelle au Centre Information Jeunes ou se référer à la fiche...

SITES INTERNET :

<http://www.doctissimo.fr>
<http://www.joggingdurire.com>

BIBLIOGRAPHIE :

- *Le petit Larousse illustré*, Larousse/VUEF, 2003.
- Françoise Dolto, Catherine Dolto, Colette Percheminier, *Paroles pour adolescents ou le Complexe du homard*, Hatier, 1989.
- *Services de consultation pour enfants, jeunes et leurs parents*, Brochure du Centre de Prévention des Toxicomanies (Cept) et le 12345 Kanner - *Jugendtelefon*, édition 2004. Guide incontournable des services de consultations, elle regorge d'informations pratiques et synthétiques pour aider enfants, jeunes et leurs parents à trouver rapidement des adresses utiles pour sortir de la situation de mal-être et de désespoir. C'est incontestablement, un outil précieux d'usage pour le personnel éducatif et enseignant.



IL CONVIENT DE DISTINGUER TROIS TYPES DE SERVICES :

- 1° ceux qui s'occupent du volet écoute, thérapie ou soutien psychologique,
- 2° ceux qui offrent information, prévention et sensibilisation,
- 3° de ceux qui proposent un hébergement provisoire de dépannage avant de trouver une solution définitive.

SOUTIEN, ECOUTE, THÉRAPIE

12345 Kanner-Jugendtelefon

B.P. 35
L-5801 Hesperange
E-mail: contact@12345KJT.lu
Site: <http://www.12345KJT.lu>

L'équipe du 12345 est composé de collaborateurs ouverts, disponibles, attentifs, pour écouter toute personne qui les contacte pour leur exposer un problème, ou leur poser une question. Toute question est traitée, avec sérieux dans un cadre de respect et de tolérance. Le 12345 soutient l'appelant dans sa recherche à une solution adaptée à sa situation mais ne peut en aucun cas intervenir à sa place. Il peut si nécessaire l'orienter vers un autre service approprié. La confidentialité et l'anonymat sont garantis.

AFP - Services Consultations éduco-familiales

39, Boulevard Grande-Duchesse
Charlotte
1331 Luxembourg
Tél. (+352) 46 00 04-1
Ouvert de 9 à 17 h
E-mail: info@afp-services.lu
Site: <http://www.afp-services.lu>

Service gratuit offert sur rendez-vous, aux enfants, jeunes, parents, tuteurs, et famille. Consultations ou thérapie, lors de crises ou problèmes de la famille, séparation, divorce, problèmes comportementaux, troubles alimentaires.

ALUPSE - Dialogue

8, rue Tony Bourg
L-1278 Luxembourg
Tél. (+352) 26 18 48-1
E-mail: alupse@pt.lu

Offre un espace d'écoute et de dialogue pour la prévention et le traitement des situations de maltraitance physique, psychologique d'abus sexuel ou de négligence. Possibilité d'accompagnement thérapeutique à l'enfant victime et l'encadrement de la famille ou orientation vers d'autres services appropriés.

Centre de Planning familial

4, M.G.C. Marshall
L-2181 Luxembourg
Tél. (+352) 48 59 76
E-mail: plannlux@pt.lu

Centre de Planning Familial

12, rue de l'Alzette
L-4010 Esch/Alzette
Tél. (+352) 54 51 51
E-mail: planesch@pt.lu

Centre de Planning Familial

18, Avenue John F Kennedy
L-9053 Ettelbruck
Tél. (+352) 81 87 87
E-mail: plannett@pt.lu

Consultations et thérapie individuelle pour jeunes à partir de 16 ans souffrant de problèmes psychologiques ou des troubles alimentaires. Prise de contact pour rendez-vous.
Service gratuit pour élèves, étudiants et chômeurs.

CPOS (Centre de Psychologie et d'Orientation Scolaires)

280, route de Longwy
L-1940 Luxembourg
Tél. (+352) 45 64 64-1
Site: <http://www.cpos.lu>

Centre de consultation pour jeunes et familles. Assure des prises en charge individuelles, et ou familiales des élèves en difficulté scolaire ou dans leur bien-être, ou les oriente vers d'autres organismes compétents.

Familjen - Center CPF

3, Place du Théâtre
L-2613 Luxembourg
Tél. (+352) 47 45 44
E-mail: cpf@cathol.lu
Site: <http://www.familjencentercpf.lu>

Propose des consultations individuelles pour des jeunes à partir de 15 ans, par exemple en cas de situation difficile à l'école, en famille, des problèmes personnels ou relationnels ou même en cas de grossesse. Demande de rendez-vous par e-mail ou par téléphone.

Gesond Liewen

1, av. John F. Kennedy
L-9053 Ettelbruck
Tél. (+352) 81 92 92-1

Gesond Liewen

4, ave. Nic Kreins
L-9536 Wiltz
Tél. (+352) 95 83 09 1

Propose des consultations aux jeunes à partir de 12 ans en cas de mal-être, ou de difficultés en famille ou à l'école. Contact par téléphone.

FroNo

Tél. 49 77 77-55 (Lu-Ve, 9h00-13h00)

E-mail: frono@cept.lu

Site: <http://www.cept.lu>

Service d'information et de consultation sur les drogues et les dépendances, par téléphone ou par email.

IPG

Institut fir Psychologesch Gesondheitsforderung

5, Beim Schlass

L-8058 Bertrange

Tél. (+352) 26 11 95-21

Site: <http://www.lgipa.lu>

E-mail: admin@ipg.lu

Une équipe polyglotte de professionnels se propose d'aborder entre autres les problématiques des adolescents et des jeunes adultes par des entretiens individuels ou en groupe adaptés.

Ligue Luxembourgeoise d'Action et de prévention Médico Sociales Centre de Consultation

2, Rue G. C. Marshall

L-2181 Luxembourg

Tél. (+352) 44 63 63 ou 48 83 33-1

E-mail: ligue@ligue.lu

Site: <http://www.ligue.lu/fr>

Le Centre de Consultations assure des prises en charge psychologiques et psychothérapeutiques soit sous forme de thérapie individuelle, de couple ou familiale. Consultations prises sur rendez-vous.

Une permanence téléphonique est assurée du lundi au vendredi de 9.00 à 18.00.

MSF - Solidarités Jeunes

21, rue Michel Rodange

L-2430 Luxembourg

Tél. (+352) 48 93 48 1

E-mail: msf-solidaritejeunes@luxembourg.msf.org

S'occupe essentiellement des jeunes de moins de 18 ans qui consomment des drogues légales ou illégales.

Propose gratuitement une aide sous forme de consultations ou de thérapies.

Omega 90

138, rue Adolphe Fischer

L-1521 Luxembourg

Tél. (+352) 29 77 89-1

Accompagnement individuel des enfants et adolescents pour frères et sœurs en deuil.

Psy-Jeunes Croix-Rouge de la Jeunesse

17, rue Glesener

L-1631 Luxembourg

Tél. (+352) 49 51 32-1

Ouvert de 9 à 18 h

E-mail: psyjeunes@croix-rouge.lu

Site: <http://www.croix-rouge.lu>

Service d'aide, gratuit, pour enfants et jeunes: possibilités de consultation, de traitement ou de thérapie pour surmonter les problèmes liés aux troubles alimentaires, troubles de personnalité, maltraitance, abus sexuel, deuil lors d'une perte d'un être cher, agressivité, desertion de l'école...

S'occupe essentiellement des enfants et jeunes de 12 à 22 ans.

Richt Eras Centre de consultation et d'aide pour auteurs de violence

37, rue Glesener (2e étage)

L-1631 Luxembourg

Tél. (+352) 26 19 04-44

E-mail: richt-eras@pt.lu

Aide pour personnes auteurs de violence à partir de 14 ans pour sortir de l'enfer de la violence. Service gratuit pour élèves, étudiants et chômeurs.

Service National de la psychiatrie juvénile

9, rue Edouard Steichen

L-2540 Luxembourg

Tél. (+352) 24 68 40 04

Traitement des troubles psychiques des enfants de 12 à 18 ans (troubles alimentaires, suicides et tentatives de suicide...).

Une équipe pluridisciplinaire de médecins spécialistes en pédopsychiatrie et psychiatrie infantile, psychologues, éducateurs et assistants sociaux, ergothérapeutes et thérapeutes sportifs. Frais à charge de la Caisse de Maladie.

Service de psychiatrie de l'enfant du CHL

Clinique Pédiatrique

4, rue Barblé

L-1210 Luxembourg

Tél. (+352) 44 11 61 01

Offre des diagnostics, consultations et thérapie aux enfants et jeunes de 12 à 15 ans ayant des troubles du développement, ou de la personnalité d'ordre psychique. Equipe pluridisciplinaire de médecins spécialistes en psychiatrie de l'enfant, de psychologues, et de thérapeutes. Frais à la charge de la Caisse de Maladie.

Service psycho-social de la Ville de Luxembourg

110, av. Gaston Diderich

L-1420 Luxembourg

Tél. (+352) 47 96-29 56

Offre une prise en charge ou des consultations en cas de problèmes scolaires, familiaux ou troubles du comportement aux enfants (4 à 12 ans) scolarisés sur le territoire de la Ville de Luxembourg.

SOS détresse

Tél. (+352) 45 45 45

Aide par téléphone, permanence assurée de 15 à 23 heures pendant les jours de la semaine, et durant toute la nuit jusqu'au matin, les vendredi et samedi.

Téléphone - dépendance

Tél. (+352) 49 60 99

Ecoute téléphonique, avec des permanences assurées de 17h30 à 8h30 du matin et les week-end, 24h sur 24h.

INFORMATION ET SENSIBILISATION

Centre d'Information et de Prévention

21, Boulevard Pierre Dupong
L-1430 Luxembourg
Tél. (+352) 45 55 33
E-mail: cipreven@pt.lu

Le **Centre d'Information et de Prévention** est à la fois un centre de consultation, de documentation et de sensibilisation. C'est un lieu de traitement où sont proposées des informations relatives aux diverses maladies psychiques ainsi que des thérapies. Il s'adresse à toute personne touchée par des troubles psychologiques ou autres personnes (proches, personnel enseignant, éducatif, collègues de travail) désirant s'informer sur les différentes facettes des problèmes liés aux difficultés psychologiques.

Centre de prévention des toxicomanies (CePT)

8 - 10, rue de la Fonderie
L-1531 Luxembourg
Tél. (+352) 49 77 77-1
Site: <http://www.cept.lu>
E-mail: cept@ong.lu

Le **CePT** œuvre pour la promotion du bien-être physique, mental et social par le biais de la prévention. Ce centre travaille d'arrache-pied pour informer et sensibiliser jeunes et adultes touchés par les problèmes divers: angoisse, dépression, expériences dramatiques (décès, séparation). Le **CePT** réalise un travail d'information et de sensibilisation sous formes de conférences, discussions, séminaires, campagnes de communication.

Centre de Médiation

24 - 26, Place de la Gare
L-1616 Luxembourg
Tél. (+352) 27 48 34 1
E-mail: info@mediation.lu

Un conflit entre jeunes, avec les parents ou les collègues peuvent rendre la vie difficile. Les médiateurs (neutre et impartial) du **Centre de Médiation** offrent un espace et aident par des entretiens à régler à l'amiable des problèmes entre deux ou plusieurs personnes en conflit.

Ce même centre, grâce au service Accès au droit, offre des informations juridiques et sociales à toute personne, jeunes à partir de 10 ans.

CIGALE - Centre d'Information Gay et Lesbien

60, Rue des Romains
L-2444 Luxembourg
Tél. (+352) 26 19 00-18

Jugend-An-Drogenhelfer

93, rue d'Anvers
L-2718 Luxembourg
Tél. (+352) 49 10 40

Jugend-An-Drogenhelfer

11, rue St. Vincent
L-4344 Esch/sur/Alzette
Tél. (+352) 54 54 44

HEBERGEMENT D'URGENCE

Fondation Pro Familia Centre polyvalent pour enfants

5, route de Zoufftgen
L-3598 Dudelange
Tél. (+352) 51 72 72
E-mail: pro-familia@ong.lu
Site: <http://www.ltnb.lu>

Foyer Don Bosco Foyer d'accueil et de dépannage

17A, rue des grottes
L1644 Luxembourg
Tél. (+352) 43 55 43

Foyer Saint Joseph Foyer d'accueil et de dépannage pour adolescents en détresse

16, rue du Golf
L-1638 Senningerberg
Tél. (+352) 34 04 46

Meederchershaus

B.P. 1024
L-1010 Luxembourg
Tél. (+352) 29 65 65

Offre gratuitement une possibilité de logement provisoire (environ 3 mois) pour jeunes filles en détresse de 12 à 21, victimes de violence au sein de leur famille. Aide pour la recherche d'un autre logement (foyer) ou réintégration dans la famille d'origine.

Service de logement OIKOS

55, rue Jean - François Boch
L-1244 Luxembourg
E-mail: oikos@jongenheem.lu ou
Tél. (+352) 26 25 92-30
Fax: (+352) 26 25 92-31
GSM: (+352) 091 89 19 70

Le service de logement **OIKOS** est une structure de logement provisoire, encadré pour mineurs. **OIKOS** s'adresse à des jeunes en difficultés et/ou dans un état de crise, souvent dû à une situation familiale précaire: (divorce des parents, décès d'un des parents, conflits entre parents et le jeune...). Le groupe cible: jeunes adolescents mineurs entre 15 et 18 ans filles ou garçons. Un contrat de location est conclu entre le jeune et le service de logement. Les demandes d'admission peuvent se faire soit par le jeune lui-même, soit par les parents ou par des institutions/services entourant le jeune dans sa vie quotidienne.

Service PAMO Fondation Kannerschlass

97, rue de Niedercorn
L-4990 Sanem
Tél. (+352) 59 44 27-1
Fax: 59 44 27 40

