

À qui t'adresser quand ça ne va pas ?

? ? ?

Il arrive souvent, à l'adolescence, de ne pas se sentir bien, physiquement ou moralement. N'oublie jamais, si cela t'arrive, qu'il y a du monde à tes côtés.

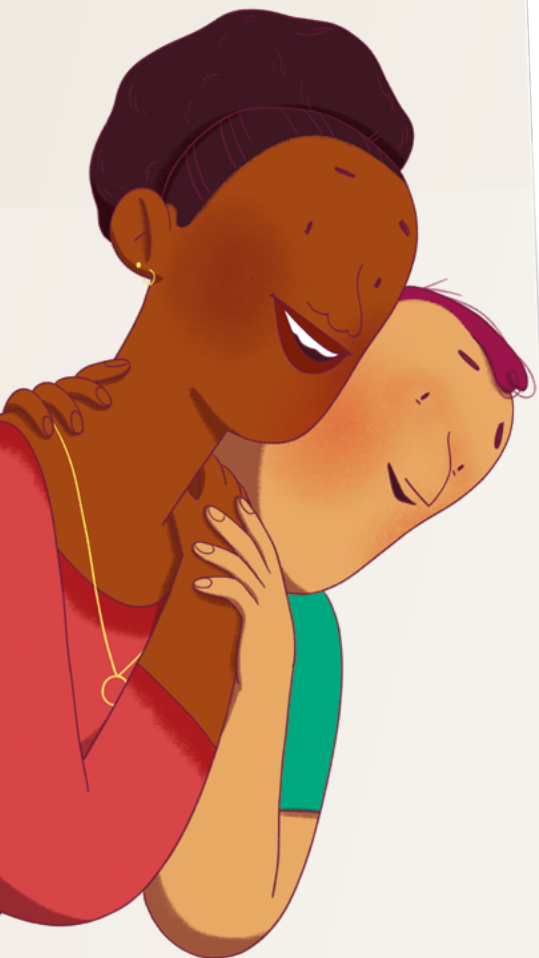
Les années collège sont remplies de moments géniaux... et de petits et gros tracas ! Cette période marque l'entrée dans l'adolescence, accompagnée par de grands bouleversements physiques et psychologiques. On n'est plus vraiment un enfant, pas encore un jeune adulte. Et on se sent à la fois très fort et très fragile. On a parfois l'impression que notre corps et notre cerveau nous trahissent. Tout cela est normal. Pourtant, comme on te le dit souvent dans les pages "On se dit tout", ne reste pas seul(e) avec tes questions, tes angoisses ou tes douleurs... même si tu te penses capable de gérer. Et même si tu trouves que les adultes qui t'entourent sont "nuls" ou "bizarres", ils sauront t'aider à traverser ces épreuves. Alors, le moment venu, n'hésite pas à consulter cette super team !

Puis-je consulter un médecin sans mes parents ?

Tes parents sont responsables de toi et se doivent d'assurer les conditions de ta bonne santé, nous dit la loi. Depuis que tu es né(e), ce sont eux qui prennent tes rendez-vous médicaux et t'y accompagnent, et on te conseille de continuer de partager avec eux ce qui concerne ta santé. Cela étant, oui, tu as droit à une certaine confidentialité. Si tu en exprimes la demande avec discernement, le médecin peut suggérer à tes parents de patienter dans la salle d'attente du cabinet et garder secrets vos échanges si la situation n'impose pas que tes parents soient informés. Tu peux même prendre rendez-vous toi-même.



© Elodie Duhamel



MAMAN ET/OU PAPA

What else ? Le parent, c'est le capitaine de la team "au secours" !

POUR QUOI ? Pour tout ! Tu peux tout lui dire et il/elle est là pour prendre soin de toi, c'est sa mission !

ET SI J'OSE PAS ? À ton âge, on prend souvent ses distances avec ses parents. On est parfois même en conflit. Mais les boutons, les poils, les crush, les chagrins, etc., ils sont passés par là eux aussi. Ne l'oublie pas !

SA FORCE ? Son amour pour toi, inconditionnel !

SA LIMITE ? Pris(e) dans le quotidien et dans son rôle d'éducation, il/elle manque parfois de recul. D'où l'importance de ses "coéquipiers" !

LE/LA PROCHE DE CONFIANCE

Ta grand-mère, ton parrain, ta grande cousine... Tu as sûrement une personne autour de toi en qui tu as entièrement confiance et à qui tu peux confier ce que tu n'oses pas dire à tes parents.

POUR QUOI ? Pour tout ! Il/elle tient le rôle de confident(e), qui fait en sorte que tu ne te sentes pas jugé(e). Il/elle est d'autant plus important(e) quand la situation avec tes parents est tendue. Il/elle peut d'ailleurs endosser un rôle de médiation auprès d'eux.

SA FORCE ? Il/elle te connaît depuis longtemps, ainsi que le reste de ta famille.

SA LIMITE ? Il/elle peut parfois se sentir pris(e) dans un conflit de loyauté si vous abordez le dossier "parents"...



LE MÉDECIN GÉNÉRALISTE

Ton/ta "doc" assure ton suivi médical, parfois depuis que tu es bébé, et te connaît très bien. Il/elle est donc ton premier interlocuteur pour ta santé !

POUR QUOI ? Au-delà des fièvres et autres toux, n'oublie pas qu'il/elle peut aussi répondre à toutes tes questions, y compris existentielles !

SI J'OSE PAS ? Il/elle a prêté un serment qui l'engage à respecter le secret médical. Tu peux tout lui dire ! Et même si tu es pudique, tu dois lui parler de ce qui te gêne et lui montrer ton corps afin qu'il/elle puisse intervenir avant qu'un pépin empire. Le médecin a l'habitude et ne te jugera pas !

SA FORCE ? Ses nombreuses et difficiles années d'études !

SA LIMITE ? Comme son nom l'indique, ce n'est pas un spécialiste. Mais si besoin, ton médecin t'orientera vers un confrère ou une consœur plus pointu(e).

LE/LA PROF PRINCIPAL(E)

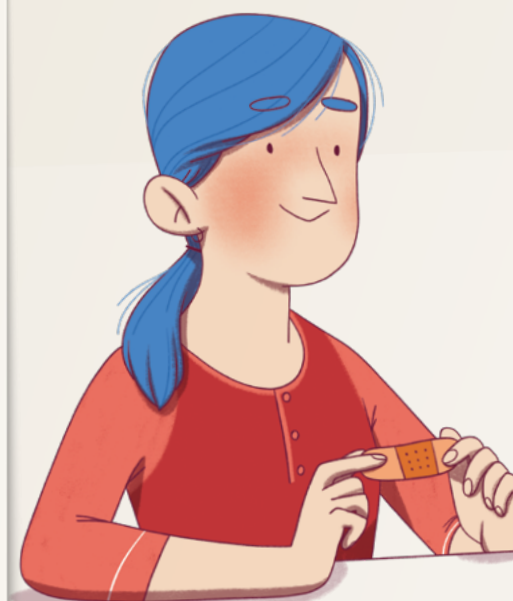
On n'y pense pas toujours, mais un petit cœur bat sous cette armure de "machine à noter" !

POUR QUOI ? Pour aborder tes difficultés scolaires, bien sûr. Mais tu peux aussi lui parler de difficultés dans tes relations au collège ou de ton avenir, voire de problèmes plus personnels.

COMMENT ? Traîne en fin de cours pour demander à lui parler, ou frappe à la porte de la salle des profs. Tu peux aussi passer par l'espace numérique de travail pour un premier échange.

SA FORCE ? Il lui revient de coordonner l'action de l'équipe pédagogique, donc d'avoir une vue d'ensemble. Et au final, tu passes presque autant de temps dans son champ de vision que dans celui de tes parents !

Sa limite ? Il/elle n'a pas réponse à tout, mais peut s'appuyer sur son réseau de collègues.



L'INFIRMIER/ÈRE SCOLAIRE

Comme le médecin, il/elle est soumis(e) au secret médical : ce qui se passe à l'infirmerie reste à l'infirmerie !

POUR QUOI ? Un pansement après une chute, un cachet pour le mal de tête. Ou tout simplement pour parler de puberté, de fatigue, de tes angoisses, de tes problèmes familiaux...

COMMENT ? Il/elle s'appuie beaucoup sur tes parents, avec ton accord. Il/elle peut t'orienter vers d'autres médecins ou organismes compétents.

SA FORCE ? Sa porte reste toujours ouverte, et son réseau puissant : médecin de l'Éducation nationale, psychologue, assistant(e) social(e).

SA LIMITE ? Il lui faut se partager entre tous les élèves de l'établissement !

LE/LA PSY

La santé mentale est tout aussi importante que celle du corps !

POUR QUOI ? Troubles de l'alimentation, manque de motivation, anxiété, addiction aux écrans... De nombreux signes peuvent alerter sur un besoin de parler.

QUI CHOISIR ? Demande conseil à ton médecin qui, en fonction de ton problème, saura s'il vaut mieux t'orienter vers un(e) (pédo)psychiatre ou vers un(e) psychologue.

OÙ LE/LA TROUVER ? Dans les centres médico-psychologiques (CMP), dans les maisons des adolescents (MDA) ou à la PMI (Protection maternelle et infantile), où les consultations sont gratuites. On peut aussi s'adresser à un(e) psy en libéral.

JE PEUX LUI PARLER SEUL(E) ? Oui, d'ailleurs il/elle demande souvent aux parents de rester en salle d'attente. Parfois, une thérapie familiale peut répondre à certaines problématiques.



L'ÉCOUTANT(E)

C'est la personne qu'on trouve à l'autre bout du fil des services d'écoute téléphonique.

POUR QUOI ? Pour toutes tes questions ! Grâce à la discussion, il/elle te permet de mieux comprendre tes difficultés, t'aide à prendre du recul, et te conseille sur les démarches à mener.

COMMENT ? L'écoutant(e) dialogue avec toi par téléphone ou par tchat. Les écoutants écoutent et posent aussi des questions. Chaque service d'écoute a ses horaires d'ouverture, que tu trouveras sur leur site (*lire encadré à droite*), mais en général, il y a pas mal de possibilités.

SA FORCE ? La confidentialité, le respect de l'anonymat et la gratuité.

SA FAIBLESSE ? Cela reste une relation à distance.



LE/LA DERMATOLOGUE

Le médecin spécialiste de la peau est quasi incontournable à l'adolescence !

POUR QUOI ? La puberté entraîne des modifications de ta peau : acné, pellicules, vergetures... Si tu vis mal ces changements, ou si les désagréments sont trop importants, il/elle peut te prescrire des traitements facilitant le retour à la normale.

COMMENT ? C'est normalement ton/ta généraliste qui t'orientera vers ce spécialiste (ce qu'on appelle le "parcours de soin"). Tes parents prendront ensuite rendez-vous.

SA FORCE ? C'est une personne très pointue sur les anomalies de la peau.

SA FAIBLESSE ? Souvent, le délai pour obtenir un rendez-vous est assez long, particulièrement hors des villes.

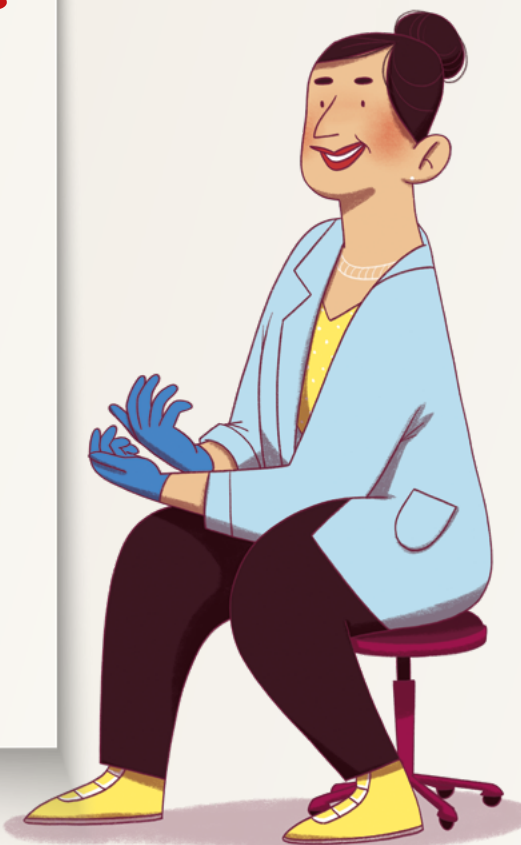
LE/LA GYNÉCOLOGUE

C'est le membre de la team "spécial filles" !

POUR QUOI ? Le premier motif de consultation, ce sont les règles douloureuses. Mais le/la "gynéco" peut bien sûr répondre à tes questions sur tes organes génitaux et sur ta future sexualité.

COMMENT ? Il n'y a pas d'obligation de consulter, mais la vaccination contre les infections à papillomavirus humains (HPV), qui vise à lutter contre le cancer du col de l'utérus, est très recommandée entre 11 et 14 ans. Parles-en d'abord avec ton médecin !

OÙ LE/LA TROUVER ? En cabinet libéral principalement. Mais tu peux aussi consulter des sages-femmes au Planning familial ou au centre de planification et d'éducation familiale (CPEF) de ton département.



LE/LA DENTISTE

Il/elle fait un peu flipper, mais son suivi est primordial à l'adolescence !

POUR QUOI ? Les dents servent à bien manger et digérer bien sûr, mais aussi à parler correctement et à gagner en confiance avec un beau sourire ! À la moindre douleur, parles-en.

COMMENT ? Pour le bilan dentaire, ce sera un dentiste. Pour l'éventuelle pose d'un appareil, un orthodontiste.

QUAND ? Le suivi doit être régulier, si possible une fois par an, tu peux le rappeler à tes parents s'ils oublient... Le programme de l'Assurance maladie "M'T dents" offre un examen tous les trois ans !

LE/LA NUTRITIONNISTE

Ce médecin a suivi une formation complémentaire en nutrition : il fait le lien entre alimentation et santé.

POUR QUOI ? Prise ou perte de poids excessive, anorexie, boulimie... L'adolescence est une période à risque pour développer des troubles de l'alimentation. Le/la nutritionniste peut t'aider à corriger le tir.

COMMENT ? Il/elle peut décoder tes habitudes et adapter ton alimentation en fonction de tes besoins. Lui/elle seul(e) peut te recommander un régime, ne suis pas les plans des magazines !

QUAND ? Ton médecin peut t'orienter vers le/la nutritionniste s'il juge que tu en as besoin. Tu peux aussi, si tu vis mal ton apparence corporelle, faire la démarche directement avec tes parents.



Plus d'infos

Des numéros utiles

0 800 235 236 Fil santé jeunes (tous les jours de 9 à 23 heures).

119 Allô Enfance en danger (24 h/24 et 7 jours sur 7).

3020 Non au harcèlement (9 à 20 heures en semaine, 9 à 18 heures le samedi).

3018 Non au cyber-harcèlement (9 à 20 heures du lundi au samedi).

3114 Prévention du suicide (24 h/24 et 7 jours sur 7).

Des sites utiles

www.filsantejeunes.com

Le site incontournable pour tes questions d'ado.

www.drogues-info-service.fr

Si tu te sens tenté(e) par la cigarette, l'alcool, le cannabis ou tout autre produit addictif, tu trouveras un max d'infos sur ce site. Tu peux aussi te faire aider gratuitement par des professionnels via tchat ou téléphone (0 800 23 13 13, tous les jours de 8 heures à 2 heures)

lig-up.net Un site de prévention créé par la Ligue contre le cancer pour aborder les questions de santé avec les enfants et les ados.

Ameli.fr Le site de l'Assurance maladie s'adresse plutôt aux parents, mais il regorge d'infos utiles, fiables et à jour.

Des livres de chevet

• **Docteur Feel Good**, de David Gourion et Muzo (Odile Jacob, 15,90 €).

• **L'encyclopédie du corps humain** (Gallimard jeunesse, 19,95 €).

• **Génération Ado - le dico**, de Nathalie Szapiro-Manoukian et Jeanne Siaud-Facchin (Bayard, 18,90 €).