



SANTÉ MENTALE

SAVOIR REPÉRER LES 10 SIGNES D'ALERTE



HUMEURS INHABITUELLES

Tristesse, colère, irritabilité sans raison claire.



ISOLEMENT SOCIAL

Repli, retrait des interactions habituelles.



TROUBLES DE LA CONCENTRATION

Difficulté à se focaliser, oublis fréquents.



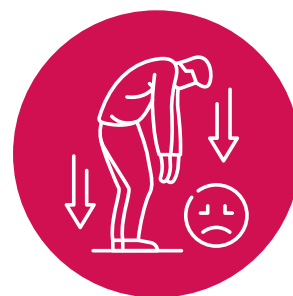
TROUBLES DU SOMMEIL

Insomnies, réveils nocturnes, fatigue au réveil.



CHANGEMENTS D'APPÉTIT

Perte ou augmentation marquée de l'appétit.



PENSÉES NÉGATIVES

Sentiment de vide, pessimisme, perte d'espoir.



PERTE D'INTÉRÊT

Disparition du plaisir pour les activités habituelles.



FATIGUE PERSISTANTE

Épuisement sans cause physique apparente.



COMPORTEMENTS À RISQUE

Surconsommation d'alcool, drogues ou achats impulsifs.



IDÉES SUICIDAIRES

Pensées sur la mort : urgence à prendre au sérieux.

BESOIN DE PARLER ?

3114

Numéro national de prévention du suicide
Gratuit, confidentiel,
disponible 24h/24, 7j/7