

Troubles de l'adolescence, quand s'inquiéter ?



APRÈS AVOIR CONNU LE CADRE RASSURANT DE L'ENFANCE, L'ADOLESCENT EST SOUMIS À DES TURBULENCES PHYSIQUES ET MENTALES QUI LE PERTURBENT. PARFOIS, IL EXPRIME SON PROFOND MAL-ÊTRE PAR DES TROUBLES DU COMPORTEMENT QUI LAISSENT CERTAINS PARENTS DÉSEMPARÉS. IL EST IMPORTANT DE SAVOIR ÉCOUTER CES SIGNAUX DE DÉTRESSE POUR SORTIR L'ADOLESCENT DE SA SOLITUDE ET DE SA SOUFFRANCE.

LES COMPORTEMENTS, UN MODE D'EXPRESSION

Il est possible d'exprimer, tout ou presque, par le biais d'une communication dite non-verbale où se déploie une large palette de mouvements, de regards expressifs, de mimiques... Notre corps se fait ainsi le porte-voix de nos émotions, de nos pensées secrètes, parfois même à notre insu. Notre regard fuyant, en serrant la main d'une personne jugée indésirable, en dit souvent plus long que les plus brillants discours. De même un profond bâillement exprime tout autant la fatigue qu'un ennui indicible.

Dans l'incapacité où nous sommes parfois de contenir nos émotions, notre comportement devient excessif ; il apparaît comme une décharge de ce qui n'a pu être exprimé, voire pensé. La pile d'assiettes vole en éclats pour signifier une colère incontrôlée, les larmes qui coulent, irrésistibles, expriment un ineffable chagrin ou une immense joie. Ces décharges soudaines peuvent également ponctuer nos propos : volée de noms d'oiseaux pour crier notre ire ou épanchement de termes choisis pour dévoiler nos états d'âme.

Chaque individu a un comportement qui lui est spécifique, tout en s'adaptant, le mieux possible, aux règles de la société dans laquelle il vit. Il apprend à contrôler ses réactions.

TROUBLE DU COMPORTEMENT, TROUBLE DES CONDUITES

S'il nous arrive à tous d'avoir des gestes impulsifs qui dépassent nos pensées, certaines personnes se distinguent par des comportements excessifs qui peuvent parasiter leur vie personnelle et sociale : on parle alors de troubles du comportement ou troubles des conduites qui sont symptomatiques d'une détresse ou d'un malaise profond. Ces comportements constituent un moyen de signifier son mal-être à l'entourage. Ainsi, certaines personnes boivent plus que de raison, tyrannisent leur entourage, chapardent sans arrêt... au risque de se mettre en danger.

Selon le Pr Philippe Jeammet, "Tous les troubles sont des appauvrissements de la personne, mais ils soulagent et sécurisent". Cette dernière exprime, à travers un trouble du comportement, sa difficulté à trouver sa place, tentant ainsi de se prouver qu'elle existe.

Elle trouve une identité qu'elle n'arrive pas à affirmer par ailleurs ; mais il s'agit là d'une identité négative.



CRÉDIT PHOTOS: TERRALUNA

L'ADOLESCENCE, UNE VIOLENCE INTERNE

Les conduites excessives concernent notamment les adolescents. Comme le souligne Maryse Vaillant, psychologue clinicienne, "le comportement constitue pour eux un mode d'expression". Ils ont, en effet, des difficultés à endiguer les pulsions nouvelles qui envahissent leur corps et perturbent leur monde intérieur. Déferlant avec une force imprévisible, les vagues de la poussée pubertaire constituent pour les adolescents une violence interne. Dans ce corps qui se transforme, le jeune se sent parfois étranger à lui-même. Aussi, éprouve-t-il de la peine à verbaliser les émotions inédites qui l'assaillent. En pleine élaboration identitaire, il construit sa pensée en même temps qu'il l'exprime. Ayant des difficultés à différer, l'adolescent évolue dans l'immédiateté, l'impulsion.

D'où son besoin de faire tomber la pression par des comportements jugés excessifs par son entourage : il oscille entre un repli forcé dans son jardin secret et une exubérance outrancière, entre doute existentiel et excès de confiance...



CRÉDIT PHOTOS TERRALUNA

"Ils ne peuvent exprimer leurs souffrances, le corps prend la place de la parole."

LES JEUNES FILLES SOMATISENT

Les troubles du comportement diffèrent selon les sexes. Plus intériorisés, moins spectaculaires chez les filles, ils se manifestent par des atteintes corporelles (scarifications), des troubles alimentaires (anorexie, boulimie), des fugues, des tentatives de suicide.

Beaucoup de troubles anorexiques se manifestent à l'issue d'un régime.

À force de se restreindre, certaines adolescentes perdent insensiblement l'appétit. À mesure que les kilos fondent, la crainte d'être grosse devient encore plus vive. En se retenant de manger, l'adolescente anorexique se donne l'illusion d'exercer un contrôle sur son corps.

Si un trouble anorexique n'échappe pas à des parents attentifs, la boulimie peut se manifester à l'insu de tous. L'adolescente se camoufle pour assouvir son besoin compulsif de manger.

De plus en plus de jeunes filles se scarifient également en cachette : faire de petites incisions avec un rasoir, se brûler la peau... jusqu'à ce que ça saigne. Paradoxalement, la souffrance infligée semble avoir un effet apaisant parce qu'elle les libère provisoirement d'une angoisse. Cependant, ces adolescentes éprouvent très rapidement un besoin compulsif de recommencer.

Plus fréquente chez les jeunes filles, la fugue permet de laisser en plan les tensions avec les proches, comme les conflits internes. Lorsque l'adolescente se réfugie chez un copain ou une copine une nuit ou deux, on parle de "coup de tête". Or, aucune fugue, aussi brève soit-elle, ne doit être banalisée. En effet, l'adolescente peut monter d'un cran pour attirer l'attention et faire une tentative de suicide.



"Les parents d'ados sont là pour prendre des coups, et y survivre."

Alain Braconnier

CONTESTER L'AUTORITÉ PARENTALE POUR MIEUX SE TROUVER

Alors que la présence de ses parents procurait à l'enfant réconfort et sécurité, elle peut devenir à l'adolescence source de tension et de malaise. Le jeune a besoin de contester l'autorité parentale pour construire sa personnalité. Le désordre de sa chambre, son apparence négligée, son hygiène douteuse ou ses repas pris sur le pouce peuvent lui permettre de s'extraire de l'emprise maternelle. Par ses attitudes provocatrices, ses oppositions systématiques ou ses colères répétées, l'adolescent conteste parallèlement l'autorité paternelle.

En maltraitant délibérément ses parents, il se sent plus fort, plus puissant. Il teste leurs limites pour savoir jusqu'à quel point il peut compter sur eux et sur leur amour.

DES CONDUITES EXCESSIVES AUX TROUBLES DU COMPORTEMENT

Expérimenter constitue une étape nécessaire dans la construction identitaire de l'adolescent. Il prend des risques pour mieux les évaluer et affronter la vie. Avec ses copains, il s'étourdit de vitesse, de vertige et de grisierie pour voir ensemble l'effet produit et montrer aux autres qu'il ne se dégonfle pas. Le groupe peut constituer un amplificateur potentiel de ces conduites excessives. Ces épreuves qui permettent à l'adolescent d'intégrer ce nouveau corps constituent également la conquête d'un espace de liberté, loin de l'emprise parentale.

Dans cet effort pour exister sans se dissoudre, certains adolescents se jettent à corps perdu dans les outrances. Comme ils ne peuvent exprimer leurs souffrances, le corps prend la place de la parole, la recherche de sensations fortes se substitue à l'expression des émotions. Ils souffrent de troubles du comportement.

Ces jeunes éprouvent une envie effrénée de se mettre perpétuellement en danger parce qu'ils sont fragiles, peu sûrs d'eux-mêmes, de leurs capacités. Plus leur pensée est douloureuse, plus ils éprouvent le besoin de courir des risques, de dépasser les limites.

UN BESOIN DE TRANSGRESSION CHEZ LES GARÇONS

Les garçons adoptent des troubles de conduites qui sont davantage de l'ordre de la transgression et de la recherche de plaisir : ivresses, drogues, actes de violence, absentéisme, délits...

L'adolescence est une période sensible pour toutes les dépendances. Les derniers chiffres du rapport de la Défenseure des enfants sont éloquentes : "en dix ans, la polyaddiction des trois substances (alcool, tabac, cannabis) a doublé, passant de 17% en 1997 à 34% en 2007. Au lieu de les aider à s'intégrer à la société adulte, ce type de conduite peut au contraire les marginaliser."

En groupe, l'adolescent peut également commettre des actes délictueux. Seul, il n'aurait jamais osé braver la loi. Le plus souvent sans conséquence, le délit peut toutefois conduire à une conduite délinquante chez une minorité.

Les troubles des conduites peuvent également s'exprimer par l'absentéisme scolaire, au risque de mettre en danger son avenir. "Si votre enfant sèche régulièrement les cours, n'hésitez pas à prendre rendez-vous avec ses enseignants pour éviter qu'il ne se mette en situation d'échec scolaire, ce qui ne ferait qu'aggraver son sentiment de dévalorisation", précise Alain Braconnier (L'adolescence aux mille visages. Ed : Odile Jacob 1998).

Certains adolescents peuvent devenir également dépendants aux jeux vidéo. "Les jeunes se réfugient très facilement là-dedans. Ils y vivent des émotions, des sensations très intéressantes, sans rien risquer sur le plan de la réalité", souligne Marc Valleur (Les nouveaux ados-Comment vivre avec ? Ed : Bayard 2006). Les accros sont souvent des jeunes qui fuient un mal-être, au risque de renforcer leur isolement.





CRÉDIT PHOTOS TERRALUNA

SAVOIR COMMUNIQUER ET POSER DES LIMITES

Quoi qu'il arrive, il est important de maintenir le dialogue avec son enfant. Plutôt qu'un tête-à-tête qui risque de le mettre mal à l'aise, partager avec lui des activités, une sortie au cinéma, un jogging matinal... "Au lieu de vous focaliser sur ses résultats scolaires, intéressez-vous à ses passions, sa culture (musique, lectures...). Il est possible d'engager la discussion sur les débats de société ou les questions métaphysiques : sous un apparent détachement, les adolescents sont très réceptifs à ces sujets", souligne Maryse Vaillant. Savoir faire preuve d'un humour salutaire permet de détendre l'atmosphère, évitant ainsi la crispation dans les relations. Les parents n'hésiteront pas non plus à parler d'eux-mêmes, des turbulences de leur jeunesse pour qu'en miroir leur enfant reconnaisse ses affects et relativise ses propres difficultés. À l'occasion, lui demander conseil, l'encourager à prendre des responsabilités qui le valoriseront. "Pour acquérir une bonne estime de lui, un adolescent a besoin d'être reconnu par ses parents", ajoute la psychologue. Les limites sont également indispensables pour qu'il ne se sente pas abandonné dans son exploration du monde... Même s'il défie régulièrement ses parents, il est essentiel de garder le cap en sachant définir de façon claire la frontière entre les possibles et les interdits, tout en laissant à l'adolescent une certaine autonomie : "Je ne peux pas dire 'oui' ; plus tard, ce sera à toi de décider".

Une bonne autorité ne s'improvise pas à l'entrée de l'adolescence. Certains enfants ayant grandi sans limites deviennent de petits tyrans qui imposent leur loi à leurs parents. Comme ils obtiennent tout ce qu'ils désirent, ils les sollicitent toujours davantage pour les faire plier. Cette emprise ne fait en général qu'empirer avec les années. Comme ils n'ont pas été confrontés à la frustration, ces jeunes sont très vulnérables à la réalité ; ils nient l'existence de l'autre comme ils rejettent les contraintes, au risque de s'enfermer dans des comportements pathologiques. "Quand je demande aux parents si leur enfant a récemment eu des contraintes ou s'est intéressé à quelqu'un d'autre, certains sont incapables de me répondre", déplore Didier Pleux, psychologue.

NE PAS HÉSITER À RECOURIR À UN TIERS

Lorsque les relations avec l'adolescent sont houleuses, voire explosives, il est important de se faire aider par un proche de la famille - un oncle, une grand-mère ou une bonne copine - qui pourra jouer le rôle de conciliateur. En trouvant une écoute bienveillante auprès de ce tiers, le jeune aura la possibilité de se créer une bulle de liberté salutaire pour son équilibre. "Le rôle des grands-parents est important. En l'occurrence, il est d'autant plus utile qu'ils se situent éventuellement en médiateurs, jamais en première ligne", précise Danièle Guilbert (Et si l'autorité c'était la liberté. Ed : De la Martinière 2001).

L'adolescent peut vous demander de rentrer à l'internat. Si cette décision ne représente pas pour lui une fuite en avant, une solution pour rompre avec sa famille, elle est plutôt rassurante parce qu'elle témoigne d'une certaine maturité. Au lieu de vivre dans l'instant, caractéristique propre à cet âge, le jeune se révèle capable de bâtir des projets le concernant. "La pension peut également permettre à l'adolescent de se dégager de l'impasse dans laquelle il s'est peut-être fourvoyé et d'améliorer ses relations avec sa famille", souligne Alain Braconnier. L'internat permet également à l'adolescent de s'approprier les acquisitions d'un programme, sans se sentir soumis aux désirs parentaux.

LA PRESSION DU SYSTÈME SCOLAIRE

Les incertitudes sur le monde du travail (chômage, précarité) incitent les parents à maintenir une forte pression sur leurs enfants pour qu'ils réussissent à l'école. Ces exigences pèsent parfois trop lourd sur les épaules de certains adolescents qui manifestent, par des troubles du comportement, leur incapacité à souscrire aux désirs parentaux. Aujourd'hui, le cursus classique est privilégié, au détriment des filières techniques et manuelles où beaucoup d'élèves auraient la possibilité de s'épanouir, s'ils s'y sentaient davantage valorisés. "Tous les adolescents ne sont pas bâtis sur le même modèle ; ce nivellement est à l'origine d'un sentiment d'échec chez certains adolescents, ce qui ne favorise pas une bonne estime d'eux-mêmes", affirme Maryse Vaillant. Actuellement, beaucoup d'adultes se sentent déprimés en raison de difficultés professionnelles, d'un chômage ou de problèmes familiaux. Aussi, risquent-ils d'exporter leur morosité sur leurs adolescents, renforçant ainsi leur mal-être et leur mauvaise estime d'eux-mêmes.

SOUJETS AUX DIKTATS DE LA MODE ET DE LA PUBLICITÉ

Autrefois, les enfants étaient davantage matés qu'aimés, soumis à l'autorité, voire à l'autoritarisme parental. Les parents d'aujourd'hui veillent en général au bien-être de leur progéniture, avec le risque toutefois de ne leur imposer aucune frustration, par peur de leur déplaire. Et pourtant, il est essentiel qu'un enfant s'épanouisse, tout en respectant les autres.

Il doit également "apprendre que s'habituer aux gratifications immédiates est un leurre : à moyen et long terme, elles ne procurent plus de satisfaction et elles développent une plus grande fragilisation devant la moindre frustration future", souligne Didier Pleux (De l'enfant roi à l'enfant tyran. Ed : Odile Jacob poche 2005).

Certains adolescents reproduisent les attitudes de leurs parents qui consomment toujours plus, par recherche du plaisir immédiat. En quête constante de nouveauté, ces derniers "zappent" tout ce qui est déplaisant pour maintenir le plaisir à son acmé.

Le mode actuel d'éducation fait écho aux promesses de bonheur édictées par notre société de consommation. Soucieux de paraître pour exister, les adolescents suivent aveuglément les sirènes de la mode et de la consommation qui enjoignent d'acheter toujours de nouveaux produits pour se sentir mieux dans leur peau ; en coulisse, les publicitaires se frottent les mains qui tentent de fidéliser cette frange de la population aux marques de baskets, de soda, de crème de beauté... Les adolescents sont alors tentés de se rallier à la voix du plus grand nombre qui dicte de profiter tout de suite, sous peine de se rater soi-même.

Les parents ont un rôle important de médiateur à jouer entre la société et leur enfant en les informant des risques d'une consommation abusive et en posant des limites : contrôler les heures passées sur l'ordinateur, freiner les achats...

QUAND LES RITES DE PASSAGE S'EFFRITENT

D'une importance capitale dans les sociétés traditionnelles, les rites de passage qui favorisaient l'entrée des adolescents dans la communauté adulte, sont devenus pratiquement inexistantes dans notre monde occidental. Au cours de cérémonies marquées par des épreuves, les garçons et les filles intégraient des valeurs qui les reconnaissaient comme des membres responsables de la société.

"Aujourd'hui, les adolescents manquent de modèles adultes auxquels ils peuvent s'identifier. Leurs références sont davantage les pairs, les jeunes de leur âge, d'où leurs difficultés à se construire"

Maryse Vaillant



QUAND FAUT-IL S'INQUIÉTER ?

À l'adolescence, il n'y a pas de rupture franche entre un comportement normal et une conduite inquiétante, voire pathologique ; tout est question de degré. Il faut commencer à s'inquiéter lorsque cette large palette d'oppositions et de conduites excessives se réduit à un ou deux comportements qui s'installent dans la durée ; par exemple si l'adolescent réduit sa nourriture et fait preuve d'absentéisme scolaire, ou se livre à des ivresses répétées et s'isole toujours davantage. Enfermé dans son opposition, son mal-être, il ne peut plus partager de bons moments avec les siens. "Il devient imperméable à l'écume des jours, au monde qui l'entoure", ajoute la psychologue. "Les adultes peuvent se fier à ce qu'ils ressentent. Je n'ai jamais rencontré de parents qui s'inquiétaient trop mais des parents qui s'inquiétaient trop tard", estime le Dr Alain Braconnier. En effet, certains banalisent trop longtemps les troubles de leur adolescent : "Nous aussi, on a fait des bêtises dans notre jeunesse". Dépassés par les événements, ils capitulent sous prétexte de laisser leur enfant prendre son autonomie ou de ne pas le traumatiser. En manifestant beaucoup de tolérance vis-à-vis de ses comportements, ces parents peuvent aggraver la situation. Se sentant responsables du mal-être de leur adolescent, d'autres parents éprouvent des difficultés à se faire aider, au point d'exacerber les tensions au sein de la famille. Ils risquent alors de ne plus considérer leur enfant qu'à travers le prisme de ses comportements. Ne se sentant reconnu qu'à travers son absence de valeur, son agressivité, ce dernier risquera de monter d'un cran dans la provocation pour se faire entendre.

Des adultes ont tendance à réagir de façon agressive, voire violente. "Ce type de réponse est une catastrophe", estime Didier Lauru parce qu'elle entretient un rapport de forces qui alimente la spirale de la violence.

UNE CONFRONTATION QUI DÉRANGE

L'adolescent se bâtit sur des racines, un passé. Par son comportement, il peut pointer du doigt certains points sensibles d'un de ses parents, réveillant alors chez eux des souvenirs et des émotions enfouis. "Ainsi les adultes se sentent-ils bouleversés, atteints parfois par des peurs ou des craintes, sans commune mesure avec le réel, sans



comprendre l'origine de ces émotions, de ces sentiments puissants, qui parfois les secouent violemment", précisent certains spécialistes (Adolescences, sous la direction du Pr Philippe Jeammet Ed : Fondation de France 1993).

C'est le cas d'un père qui exprimait sa crainte de voir son fils consommer trop de cannabis. En déroulant les fils de son passé, cet adulte a pu raconter ses propres difficultés d'adolescent, ses prises de drogues qui l'avaient conduit à commettre des délits. En fumant du cannabis, son fils avait repris à son compte l'histoire de son père, devenant ainsi prisonnier d'un passé qui ne lui appartenait pas. En rejouant de façon inconsciente la situation vécue auparavant par son parent, cet adolescent exprimait au fond le besoin de comprendre enfin ce qui s'était passé. "Ainsi, l'enfant arrache à ses parents ce que ceux-ci refusaient de transmettre et qu'ils voulaient garder secret : il se passionne pour ce qu'ils avaient oublié".

Une prise de drogues, des fugues répétées ou des difficultés scolaires peuvent alors constituer des mises en actes d'un passé occulté. Seuls les mots peuvent alors servir de passerelle avec ce qui paraît inexplicable à l'adolescent, comme à ses parents.

SOIGNER LES TROUBLES DU COMPORTEMENT.

Si une majorité d'adolescents parvient peu à peu à retrouver le fil de son existence, certains ne peuvent pas s'en sortir tout seuls. Il est alors essentiel de consulter, pour éviter que leurs troubles ne s'enkystent, au risque de perturber leur personnalité et leur vie sociale.

Dans ce cas, il ne faut pas hésiter à prendre rendez-vous chez le médecin de famille qui orientera l'adolescent, si nécessaire, vers un psychologue ou un psychiatre. Dans chaque département, il existe également des centres médico-psychologiques (CMP) ou des centres médico-psycho-pédagogiques (CMPP) où les consultations sont gratuites. Comme elles sont prises d'assaut, les délais de rendez-vous sont souvent très longs. "Deux, trois consultations peuvent suffire à découvrir l'origine des difficultés de l'adolescent et à renouer les liens familiaux", explique Didier Lauru.

Une psychothérapie est indiquée chez certains jeunes qui pourront, par des entretiens individuels réguliers, mettre en mots leur souffrance et acquérir progressivement une image plus positive d'eux-mêmes. Comme il est difficile pour eux de s'inscrire dans la durée, ces thérapies n'excèdent en général pas une durée d'un an. Le psychodrame qui met le corps en mouvement est bien indiqué pour les adolescents qui s'expriment davantage dans les actes. À travers des jeux de rôles, ils parviennent à prendre conscience de leurs difficultés psychologiques et à mettre à jour certaines émotions excessives. Le psychodrame peut se dérouler en groupe ou en séance individuelle, en présence d'un ou de plusieurs thérapeutes.

Estimant que le symptôme de l'adolescent (anorexie, échec scolaire...) constitue sa façon d'être face au monde, la thérapie cognitivo-comportementale s'emploie, par des exercices pratiques, des mises en situation, à favoriser l'expression de ses émotions. L'adolescent apprend également à renforcer certains comportements positifs pour mieux s'adapter à la réalité.

Quels que soient les troubles dont souffre le jeune, il est important de les considérer comme un signal d'alarme qu'il faut savoir écouter.

Nous remercions pour leur précieuse collaboration :
Dr Alain Braconnier, Dr Didier Lauru, Didier Pleux, Maryse Vaillant

Bibliographie

A LIRE

- L'adolescence aux mille visages
Braconnier Alain (Dr) et Marcelli Daniel (Pr)
Ed : Odile Jacob 1998
- Le guide de l'adolescent de 10 à 25 ans
Braconnier Alain (Dr) - Ed : Odile Jacob 2001
- Adolescents, la crise nécessaire
Clerget Stéphane (Dr) - Ed : Fayard 2000
- Les nouveaux ados- Comment vivre avec ?
Sous la direction de Brigitte Canuel
M Rufo, S Hefez, P Jeammet, D Marcelli, M Valleur, P Huerre) - Ed : Bayard 2006
- L'adolescence - Les années métamorphose
Courteuisse Victor (Pr)
Ed : Stock - Laurence Pernoud 1994
- Adolescents en souffrance
Plaidoyer pour une véritable prise en charge
Rapport thématique 2007
La Défenseur des enfants
- Jeammet Philippe (Pr)
Réponses à 100 questions sur l'adolescence de l'enfance à l'âge adulte
La vie familiale, la vie sociale, la vie affective
Ed : Solar 2002
- La folie adolescente
Psychanalyse d'un âge en crise
Lauru Didier (Dr) - Ed : Denoël 2004
- Communiquer avec les ados sans se les mettre à dos
Louis Jean-Marc - Ed : Presses de la renaissance 2004
- Phare enfants-parents (association)
Difficile adolescence - Signes et symptômes de mal-être
Guide pour les parents, enseignants et éducateurs 2002
- De l'enfant roi à l'enfant tyran - Pleux Didier
Ed : Odile Jacob poche 2006
- Quand l'adolescent va mal - Pommereau Xavier (Dr)
Ed : J'ai lu 2003
- L'adolescence au quotidien - Vaillant Maryse
Ed : Poche 2003

CARNET D'ADRESSES

- Drogues info service : 0 800 23 13 13
Appel gratuit depuis un poste fixe. Avec un portable, appeler le 01 70 23 13 13 - Internet : www.drogues.gouv.fr
- Ecoute alcool : 0 811 91 30 30
- Ecoute cannabis : 0 811 91 20 20
- Fil santé jeunes :
Mal à la vie - pouvoir en parler
Anonyme et gratuit (sauf portable).
Tél : 0 800 235 236 - Internet : www.filsantejeunes.com
- Inter service parents - Accueil téléphonique pour parents
Tél : 01 44 93 44 93 - Internet : www.epe-idf.com
- Jeunes violences écoute - Tél : 0 800 20 22 23.
Numéro Vert contre les violences scolaires et le racket
- Phare enfants-parents
(association de lutte contre l'auto-destruction des jeunes)
Tél : 0 810 810 987 - Internet : www.phare.org
- SOS dépression - Tél : 01 40 47 95 95
- SOS suicide phénix - Tél : 0 825 120 364
Internet : www.sos-suicide-phenix.org
- Suicide écoute - Tél : 01 45 39 40 00
- Tabac info service - Tél : 0 825 309 310
Site internet : www.tabac-info-service.fr