

## Le comité de parrainage

**Claude COUDERC**, Journaliste, directeur de magazines sur France3, auteur notamment de « **Mourir à 10 ans** », « **Nos enfants face à la drogue** », « **Les enfants de la violence** », « **Lettre à mon fils dans l'invisible** », « **Adolescence: les années violence** ».

**Boris CYRULNIK**, Neuropsychiatre, éthologue, Directeur d'enseignement à l'Université de Toulon-Var, auteur de plusieurs ouvrages, notamment « **Quand un enfant se donne la mort** ».

**Christophe FAURE**, Psychiatre, spécialiste de l'accompagnement des personnes en deuil, auteur de plusieurs ouvrages, notamment « **Vivre le deuil au jour le jour** » et « **Après le suicide d'un proche** ».

Son site: [www.traverserledeuil.com](http://www.traverserledeuil.com)

**Martin GRAY**, Écrivain, auteur notamment de « **Au nom de tous les miens** », « **Entre la haine et l'amour** », « **Les forces de la vie** », « **Vivre debout** », « **J'écris aux hommes de demain** ». A créé la Fondation Dina Gray, fut président de l'Arche de la Défense à Paris de 1989 à 2001.

**Patrice HUERRE**, Psychiatre des hôpitaux et psychanalyste, spécialiste des adolescents, auteur de nombreux ouvrages notamment « **L'adolescence en héritage** », « **L'adolescence n'existe pas** », « **Ni anges, ni sauvages** », « **Cannabis et adolescence, les liaisons dangereuses** ».

**Philippe JEAMMET**, Professeur de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent, ancien directeur du service de psychiatrie de l'adolescent et du jeune adulte à l'Institut mutualiste Montsouris à Paris, auteur de nombreux ouvrages sur l'adolescence, notamment « **La souffrance des adolescents** », « **Lettres aux parents d'aujourd'hui** », « **Pour nos ados, soyons adultes** ».

**Xavier POMMEREAU**, Psychiatre, Chef du Pôle aquitain de l'adolescent au centre Abadie, CHU de Bordeaux, auteur notamment de « **L'adolescent suicidaire** », « **Quand l'adolescent va mal** », « **En ce moment, mon ado m'inquiète** », « **Ados à fleur de peau** », « **Ados en vrille, mères en vrac** », « **Nos ados.com en images** ».

**Marcel RUFO**, Neuropsychiatre, pédiatre, pédopsychiatre. Ex-Directeur Médical de l'espace de l'adolescence à l'hôpital Salvator à MARSEILLE, auteur de nombreux ouvrages notamment « **Les nouveau ados: comment vivre avec ?** », « **Le passage: les conduites à risque à l'adolescence** », « **La vie en désordre, voyage en adolescence** », « **Chacun cherche un père** ».

**Jacques SALOMÉ**, Psychosociologue, fondateur du centre de formation « Institut ESPERE International » et auteur de nombreux ouvrages sur la communication familiale, dont « **Le courage d'être soi** », « **Une vie à se dire** », « **T'es toi quand tu parles** », « **Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE** », « **Des choses à vous dire** » (abécédaire de la communication).  
Son site: <http://www.j-salome.com/01-info/biographie.php>

**Jean-Louis TERRA**, Professeur de psychiatrie adulte Centre Hospitalier Le Vinatier à Bron 69500 - Responsable du service Centre de Prévention du Suicide/Psymbobile.

## Notre démarche :

**Pour aider les jeunes à se réconcilier avec la vie, rejoignez-nous.**

**PHARE Enfants-Parents**, depuis 1991, lutte contre toutes les formes d'autodestruction des jeunes. Pour éviter le geste suicidaire, l'association répond aux demandes des parents ou des enfants en difficulté, par l'écoute, l'accueil ou l'orientation vers des organismes ou spécialistes.

**PHARE Enfants-Parents** travaille en réseau avec des professionnels pluridisciplinaires reconnus pour leur éthique et leur qualité d'intervention.

### Notre philosophie :

Valoriser l'être avant l'avoir et le paraître.

Aider les jeunes à se réconcilier avec la vie.

Aider les parents dans leur rôle parental.

12/2015 - ANAKA

État dépressif, violence, conduite addictive, tristesse, idées noires...

# UN JEUNE VOUS INQUIÈTE

Association loi 1901 d'intérêt général, fondée en 1991  
Apolitique et non confessionnelle.

5, rue Guillaumot - 75012 Paris  
Tél : 01 42 66 55 55



MAIRIE DE PARIS



Ligne d'écoute  
01 43 46 00 62

[vivre@phare.org](mailto:vivre@phare.org)  
[www.phare.org](http://www.phare.org)



Prévention du mal-être et du suicide des jeunes

Prévention du mal-être et du suicide des jeunes

# Un nombre alarmant d'enfants, d'adolescents, de jeunes adultes présente des signes de mal-être. Beaucoup mettent en péril leur santé ou leur équilibre psychique.



## Les signes :

- Nervosité, irritabilité, susceptibilité
- Repli sur soi, tristesse
- Troubles du sommeil, de l'appétit
- Plaintes somatiques (maux de tête, douleurs diverses)
- Absentéisme, échec scolaire
- Comportements à risque
- Fugues
- Troubles alimentaires (anorexie, boulimie)
- Dépendances (alcool, drogues, jeux vidéos)
- Violences contre les autres : harcèlement
- Violences contre soi-même : auto-agression, tentative de suicide.



## Aider un jeune à se sentir mieux et prévenir le suicide, c'est possible.

- **Trop nombreux sont ceux qui vont jusqu'à attenter à leur vie !**  
Et pourtant, leur vrai désir n'est pas de se détruire, mais de vivre autrement.
- **Vous avez besoin de comprendre, vous vous sentez démunis ?**  
N'attendez pas pour réagir, ne restez pas seuls !
- **Des professionnels pour vous écouter et vous rencontrer :**  
Un lieu d'accueil pour des entretiens gratuits, individuels ou en famille.
- **Un site internet [www.phare.org](http://www.phare.org)**  
spécialement conçu pour vous aider à comprendre et à agir.  
Consultez les **fiches prévention**, pour vous informer sur les signes de mal-être et vous guider.



## Nos actions :

- **Accueil et écoute** des parents en difficulté avec leur enfant, des jeunes en mal-être et des personnes endeuillées par suicide.
- **Groupes de parole** pour les parents d'enfant suicidé, espace de partage, d'amitié et d'entraide.
- **Interventions en milieux scolaire et universitaire**, à la rencontre des enseignants, élèves ou parents d'élèves.
- **Diffusion d'informations** : dépliants, ouvrages, vidéos et site internet.
- **Sensibilisation de l'opinion** : conférences, débats, émissions de radio, de télévision, articles de presse, etc...

## Pour vous guider, deux ouvrages à commander :

- Repères pour une attitude éducative (10 €)
- Difficile adolescence, signes et symptômes de mal-être (12 €)



**Entretiens sur rendez-vous :**  
5, rue Guillaumot – 75012 Paris

**Écoute téléphonique :**  
du lundi au vendredi de 10 h à 18 h

Une ligne pour vous écouter avec bienveillance, sans jugement et dans le respect de l'anonymat

**01 43 46 00 62**

