

Signal de Crise

- Sentiment de tristesse, fatigue et irritabilité d'une durée de plus de deux semaines.
- Impossibilité de se concentrer sur les études et sur les tâches quotidiennes.
- Sommeil perturbé: Réveil matinal, trop de sommeil ou cauchemars fréquents.
- Perte d'appétit, prise ou perte de poids.
- Auto-mutilation.
- Sentiment d'être inutile, dévalorisation et sentiment honteux.
- Pensées de mort, fascination pour la mort.
- Perte d'intérêt pour les loisirs appréciés et pour son cercle d'ami.
- Sentiment de détresse suite à une rupture amoureuse.

CONTACTEZ NOUS



**Ministère de la
Sécurité Sociale,
Solidarité Nationale
et Institutions
Reformatrices
LIFE PLUS UNIT**

**2eme Etage, National Pensions Fund
Building (NPF) , Sholto Douglas
Street, Beau Bassin**

HOTLINE: 188

Telephone: 4665310

Fax: 4661290

Website: www.lifeplus.govmu.org

Email: lifeplus@mail.govmu.org

"Tu ne vis qu'une seule fois, mais si tu le fais correctement, une seule fois suffit".

CONSEILS

POUR LES

JEUNES



L'adolescence est une phase de développement délicate où le jeune fait face à certains changements physiques, comportementaux et émotionnels.

Certains bouleversements peuvent être vécus durant cette étape mais ils forment partie de l'adolescence.

Life Plus⁺
Helping you live positively

CLE POUR UNE VIE POSITIVE

- Pensez positivement: Essayez de voir le bon côté des choses.
- Ayez une attitude positive afin d'atteindre le but fixé.
- Rappelez vous que les échecs et obstacles forment partie de la vie: Prenez les comme des expériences de vie qui vous rendra plus fort.
- Ayez des objectifs précis de la vie.
- Croyez en vous même et en vos capacités.
- N'hésitez pas à demander de l'aide en cas de besoin.

VIVEZ VOTRE VIE

PLEINEMENT

- Vous n'avez qu'une seule vie: aimez la, respectez la et vivez la pleinement.
- Renforcez vos relations au sein de la famille.
- Passez du bon temps avec vos parents et surtout respectez les.
- Prenez soin de vous même en ayant une vie équilibrée:
Pratiquez du sport et ayez une alimentation saine et équilibrée.
- Soyez protégés et vigilants face aux relations sexuelles.
- Pratiquez un loisir comme la musique, le jardinage etc.
- Ayez des lectures motivantes: Biographies, romans etc.
- Ne perdez jamais espoir d'accomplir votre rêve.

CHOSSES A EVITER

- La consommation d'alcool, car il y a un fort risque de dépendance.
- La consommation de drogues car elle a des conséquences négatives pour la santé et provoquent des dépendances.
- La consommation de cigarettes: également dangereuse pour la santé.
- Passer trop de temps sur l'internet et sur les réseaux sociaux.
- Envoyer des SMS inappropriés sur les portables ou les réseaux sociaux car les conséquences peuvent être désastreuses.
- Défier l'autorité parentale.
- Avoir des comportements à risques dans le but d'épater son groupe d'amis.
- La vulgarité dans le comportement et le langage.