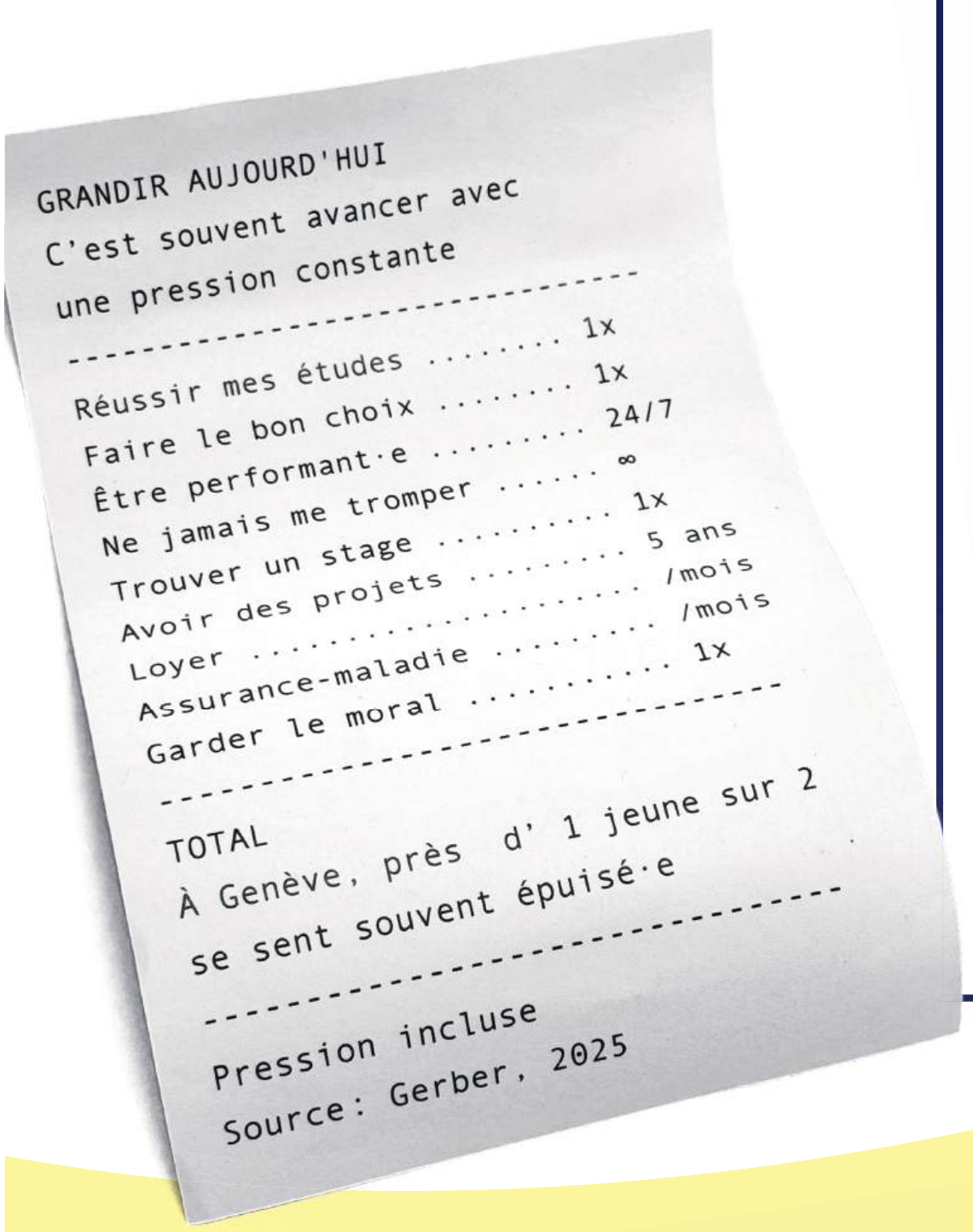
Génération **sous pression**, tu n'es pas seul·e

ciao.ch et ontecoute.ch



Comment **gérer** la pression?

- Je parle à un·e membre de ma famille qui me comprend et me soutient
- Je partage mes inquiétudes avec mes ami·es
- Je m'adresse à un·e conseiller·ère d'orientation pour construire mon projet d'avenir
- Je demande de l'aide à un·e prof si je rencontre des difficultés dans ma formation
- Je fais appel à un soutien financier de la Ville de Genève réservé aux jeunes
  Obtenir un subside pour mon assurance-maladie
  Demander une bourse pour financer mes études
- Je m'adresse aux RH ou à un·e médiateur·ice externe si j'ai des difficultés au travail
- Je consulte un·e pro de la santé mentale si je sens que j'ai besoin d'aide

Si tu as besoin de parler à quelqu'un:

147: ligne d'appel gratuite
022 372 42 42: ligne ados Malatavie
ciao.ch et ontecoute.ch: espaces de discussion en ligne anonymes

mindsUP

C'est important de se sentir entouré·e.
Télécharge l'application **mindsUP** et découvre des actions concrètes pour te sentir moins seul·e.

Commander l'affiche
Sources sur: www.minds-ge.ch/ressources
"Génération sous pression, tu n'es pas seul·e"

AVEC LE SOUTIEN DE
REPUBLIQUE ET CANTON DE GENEVE
POST TENEBRAS LUX
FONDATION LEENAARDS

La santé mentale pour tout le monde

minds
www.minds-ge.ch

Besoin d'aide?
www.minds-ge.ch/soutien/besoin-daide

Suivez-nous
YouTube