



**FANZINE #1**

Oct. 2025

**SANTÉ MENTALE**

**ÉCRIT PAR  
ET POUR LES JEUNES !**



## AVANT PROPOS

Bonjour et Bienvenue  
dans notre Fanzine sur le  
thème de la Santé Mentale !

Nous sommes un groupe de jeunes vivants, engagés  
et animés par l'envie d'exprimer nos ressentis et nos valeurs.

Nous nous sommes rencontrés au Lieu, le Point Accueil Écoute Jeunes  
de Paimpol (PAEJ), et avons décidé de partager nos différentes expériences.

C'est comme ça que nous nous sommes mobilisés sur ce projet afin de  
sensibiliser les jeunes (... et les moins jeunes) sur un sujet qui nous tient  
particulièrement à cœur : **La Santé Mentale.**

Pour mener à bien ce projet, nous avons été accompagnés par des  
professionnels du PAEJ de Paimpol et de l'association Beauvallon.  
On s'est réunis à plusieurs reprises pour filtrer les thèmes que nous jugeons  
importants dans le vaste sujet qu'est la santé mentale,  
ainsi que les différents supports et techniques  
que nous souhaitons utiliser dans ce projet.

En bref, nous sommes convaincus que la santé mentale est l'affaire de tous  
et que tout le monde a le droit à une aide, quelle qu'elle soit pour s'accepter,  
se comprendre et se sentir mieux avec soi-même  
et son entourage.

On peut tous avoir des passages à vide, se faire aider et  
**c'est OK !**

Ce fanzine sera distribué dans le cadre des  
Semaines d'Information sur la Santé Mentale 2025 et au-delà.  
Par ailleurs, vous trouverez à la fin du fanzine l'ensemble de nos contacts  
utiles pour être aidés et soutenus dans les difficultés  
que vous pouvez rencontrer.

Bonne lecture !



# SOMMAIRE

La Santé Mentale, c'est quoi ?

Pour prendre soin de ma Santé Mentale, je peux ...

Rubrique de Bianka : Petits témoignages ...

Rubrique de Misha : Les TCA, c'est quoi ?

Outil : Portrait Chinois

Témoignage de Tom "Le Sport dans le Sang"

Dessine moi une émotion ...

Outil : Des chansons pour ...

Texte de Jason "La Solitude est une expérience"

Outil: T'as la Réf ?

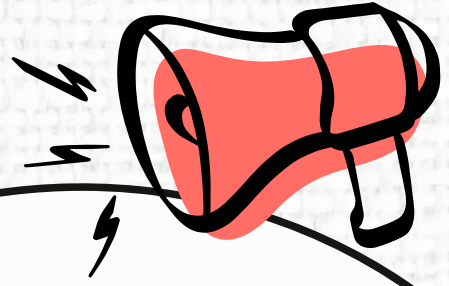
Outil: Contacts utiles

Remerciements





# LA SANTE MENTALE



C'EST QUOI ?



Pour commencer ce fanzine  
sur la santé mentale,  
nous avons souhaité définir  
ce qu'elle signifie pour nous,  
à quel moment on se rend compte  
qu'il est temps de s'en occuper,  
et nous avons mis en commun  
nos solutions,  
celles qui fonctionnent pour nous.



La santé mentale est un mouvement,  
elle bouge et change continuellement.

Cela demande de trouver un équilibre  
et dépend de notre état interne  
(l'humeur, les émotions, anxiété, pensées ...)  
mais aussi de facteurs externes  
(histoire de vie, relations aux autres,  
société, environnement, les médias et  
réseaux sociaux ...)

On peut travailler sur sa santé mentale  
dès lors qu'on en prend conscience  
et qu'on l'accepte.

Tout le monde a une santé mentale  
et est concerné,  
bien que le sujet reste parfois tabou ...



Pour prendre  
soin de moi...

## **CE QUE JE PEUX FAIRE SEUL**

Écouter de la musique

Regarder un film

Trouver un hobby

Pratiquer une activité créative (couture, perles,  
fabriquer un meuble, ...)

Passer du temps avec les animaux

Pratiquer une activité qui défoule (sac de frappe,  
courir, ...)

Se promener dans la nature (forêt, plage, ...)

Relaxation (prendre un bain, écouter des  
relaxations guidées, ...)

## **CE QUE JE PEUX FAIRE AVEC MES PROCHES**

Se confier sur ses émotions

Passer du temps avec des personnes de confiance  
(familles, amis, ...)

## **EN FAISANT APPEL À DES PROFESSIONNELS**

Médecin traitant

Psychologue, Psychiatre,

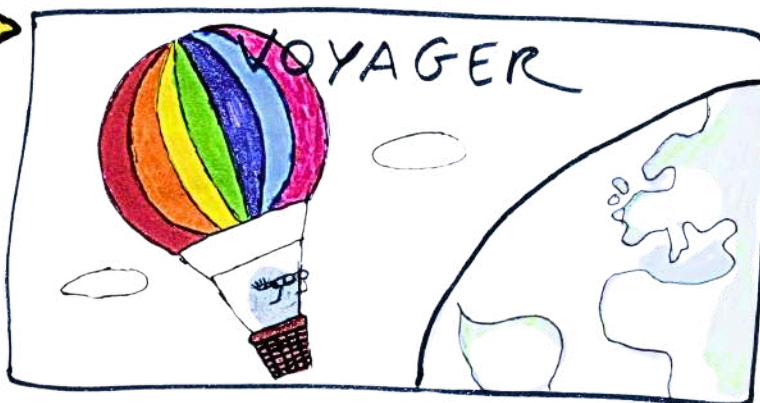
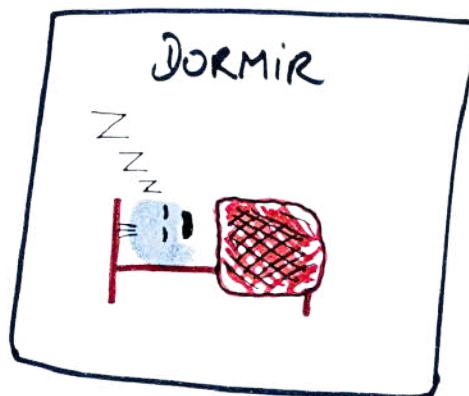
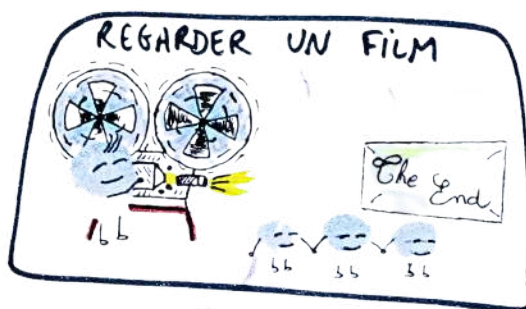
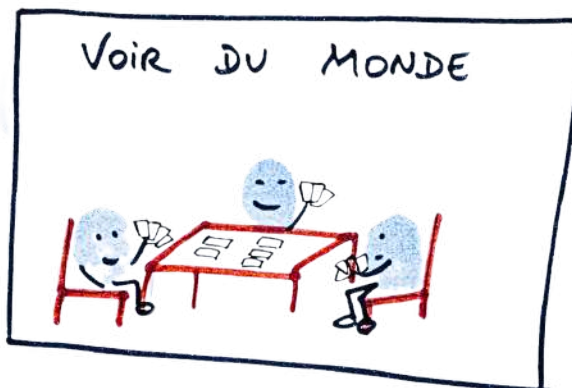
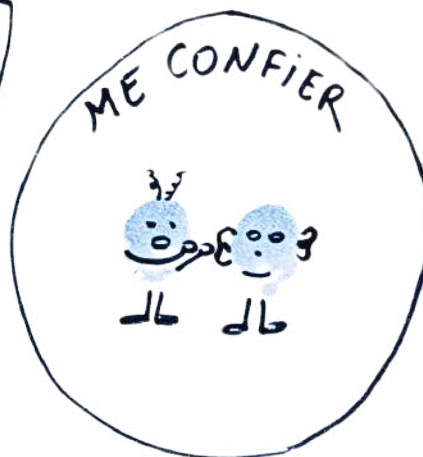
Centre Médico-Psychologique (CMP)

Point Accueil Écoute Jeunes (PAEJ)

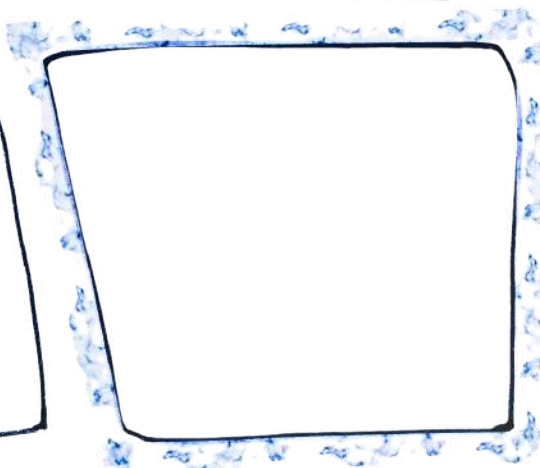
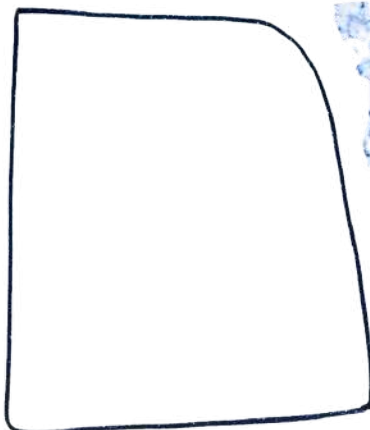
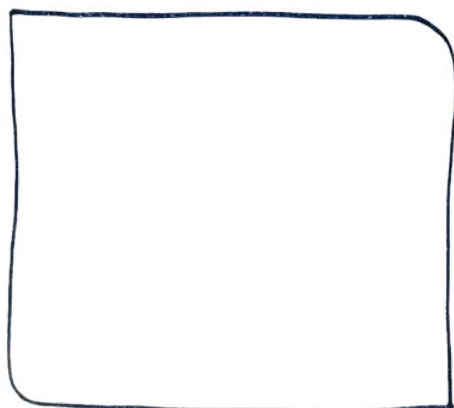
En appelant certains numéros, que vous  
pourrez trouver à la fin de ce fanzine.



# POUR PRENDRE SOIN DE MA SANTÉ MENTALE, JE PEUX...



ET TOI, TU FAIS QUOI ?





## Petits témoignages

Le but de ma rubrique est de sensibiliser les autres face à certains troubles ou certaines difficultés du quotidien. L'accent est ici mis en avant sur les interactions et les relations humaines.

Je tenais à ce que ces sujets soient abordés car on en parle jamais et les gens ont souvent des idées reçues (ex: tous les autistes sont fous et en fauteuil) alors que pas du tout!

Pour m'aider, j'ai demandé à mes collègues du Fanzine de témoigner.

Ce qui vous attend sont donc 5 petits témoignages dont le mien! "u"



Tourne le Fanzine,  
pour lire nos témoignages!



  
Bianka



J'ai été diagnostiquée TSA (trouble du spectre autistique) à mes 18 ans, ce qui m'a conduite à ne pas vraiment savoir communiquer naturellement, tout ce que j'ai appris, c'est que je n'ai jamais voulu naturellement, tout ce que j'ai appris, c'est que je n'ai jamais voulu naturellement, tout ce que j'ai appris, c'est que je n'ai jamais voulu naturellement.

Bianka, 19 ans





Depuis petit je porte des prothèses auditives)  
car j'ai une surdité profonde.  
En 2014, on m'a posé un implant cochléaire  
à l'oreille droite de l'hôpital.  
A l'éducation, j'ai des vertiges et troubles de  
l'oreille gauche (bourdonnement).  
En ce moment, j'ai très envie d'avoir  
une deuxième prothèse auditive.





J'ai actuellement une licence chronique depuis  
mon interêt - ans. Équivalent à créer une période  
de vie mentale.

Car je suis sentis isolés de part ma différence  
déménagement à, fume par et que mon  
réseau ce qui m'a fait complètement modifier mon

Aujourd'hui, je me sens libre et heureux!

7 ans, 27 ans



Pour commencer, je souffre de TDAH, ce qui  
crée une malaise/mal être devant d'autres  
personnes. Il m'arrive par fois de stresser  
et angoisser jusqu'   avoir un peu de mal     
respirer. J'ai souvent un pr  sentiment quand  
les choses vont mal se passer.  
Aujourd'hui, je gérer mieux mes émotions  
et j'ai plus de confiance en moi.

Jason, 24 ans







Depuis petite, j'ai une relation toxique avec la nourriture : - hyperphagie boulimique - boulimie - anorexie mentale

Ces TCA ont également impacté mon lien avec les autres : • Anxiété face à certaines situations (sortie resto, pique-nique, apero...)

- Esquive de tout événement impliquant de la nourriture, créant un isolement
- Colère face aux tentatives maladroites d'aide de mes proches
- Regard des autres primordial à mon bien-être mental



J'essaie encore aujourd'hui de m'effondrer de mes habitudes maladroites pour être libre et enfin moi-même

Misha, 21 ans







Un TCA, ou Trouble du Comportement Alimentaire désigne une perturbation persistante de la façon de s'alimenter, qui impacte la santé physique, le bien-être psychologique et la vie sociale.

Dans cette rubrique, nous allons donc parler de six TCA séparés en deux catégories liées à la cause de leur apparition chez l'individu malade.



# LIÉS AU POIDS OU À L'APPARENCE

## ANOREXIE MENTALE

CE TROUBLE EST DIAGNOSTIQUÉ AUX PERSONNES S'IMPOSANT DES RESTRICTIONS ALIMENTAIRES STRICTES, SOUVENT PAR BESOIN DE "CONTRÔLE" SUR SON POIDS. ON OBSERVE ÉGALEMENT CHEZ LES PERSONNES ATTEINTES D'ANOREXIE MENTALE UNE DYSMORPHOPHOBIE, SOIT UNE VISION ALTÉRÉE DE SON PROPRE CORPS. MÊME SI LA PERSONNE EST EN SOUS POIDS, ELLE AURA L'IMPRESSION D'AVOIR ENCORE BESOIN DE PERDRE PLUS. IL EXISTE DEUX TYPES D'ANOREXIE MENTALE : LE TYPE RESTRICTIF, CORRESPONDANT AUX PERSONNES QUI FAVORISENT LE JEÛNE, LES RÉGIMES OU L'HYPERACTIVITÉ PHYSIQUE EN PLUS DE LA RESTRICTION ALIMENTAIRE, ET LE TYPE PURGATIF, C'EST À DIRE CE QUI UTILISE LES VOMISSEMENTS OU LA PRISE DE LAXATIFS POUR INTENSIFIER LA PERTE DE POIDS.

## HYPERPHAGIE BOULIMIQUE

S'OBSERVE SOUS FORME DE CRISE, ET, À L'INVERSE DE L'ANOREXIE MENTALE, EST CARACTÉRISÉ PAR LA PERTE DE CONTRÔLE ALIMENTAIRE. LA CRISE SE DÉCOMPOSE EN PLUSIEURS ÉTAPES : TOUT D'ABORD IL Y A LA PULSION, COMME POUR UNE ADDICTION, DE MANGER, ON APPEL ÇA LE CRAVING, ENSUITE LA PERSONNE INGÈRE UNE GRANDE QUANTITÉ DE NOURRITURE DANS UNE COURTE PÉRIODE (INFÉRIEURE À 2 HEURES), PUIS LE BESOIN EST PASSÉ, UNE SENSATION DE HONTE, DE CULPABILITÉ ET/OU DE DÉGOÛT PREND PLACE. EN GÉNÉRAL, LES CRISES SE DÉROULENT EN CACHETTE, PAR HONTE D'ÊTRE VU LORS DE LA PERTE DE CONTRÔLE.

## BOULIMIE

COMME POUR L'HYPERPHAGIE BOULIMIQUE, LE TROUBLE SURVIENT SOUS FORME DE CRISE OÙ LA PERSONNE MANGE DE GRANDE QUANTITÉ AVANT DE RESSENTIR DE LA CULPABILITÉ. CEPENDANT, CHEZ LES PERSONNES BOULIMIQUES, ON OBSERVE APRÈS UNE CRISE DES COMPORTEMENTS COMPENSATOIRES, COMME LE VOMISSEMENT OU LA PRISE DE LAXATIF. ILS PERMETTENT À LA PERSONNE DE SE "PUNIR" D'AVOIR CÉDÉ À LA PULSION ET À NE PAS PRENDRE DE POIDS.

### J'AI / JE PENSE AVOIR L'UN DE CES 3 TROUBLES :

La plus grande difficulté pour une personne atteinte de TCA est de sortir du déni sur sa maladie. Le réaliser est donc déjà un immense pas en avant.

Puisqu'une personne malade pense sans arrêt à contrôler son alimentation, il est important que tu trouves des occupations qui te font te vider la tête, qui te prennent suffisamment de temps et d'attention pour te couper ne serait-ce qu'un instant de tes pensées parasites.

Il est important également de comprendre que tu ne peux pas guérir seul. Ce sont des troubles qui nécessitent un suivi psychologique et psychiatrique.

N'aie pas honte d'en parler et surtout ne le fais pas uniquement pour tes proches, mais parce que tu mérites d'aller mieux.

### J'AI / JE PENSE AVOIR UN PROCHE ATTEINT D'UN DE CES 3 TROUBLES :

Lorsqu'on est atteint d'un de ces troubles, on est obsédé par la maîtrise de notre alimentation, notre poids, notre apparence et le regard des autres. En tant que proche et soutien, il est donc primordial de ne pas parler de ces notions avec la personne malade.

Même si les encouragements sur l'amélioration de l'état physique semblent être bienveillants, ils sont une source de stress et de culpabilité intense.

La meilleure solution pour aider cette personne est donc de la soutenir tout au long de son combat en l'écoulant, en l'aidant à s'ouvrir à de nouvelles expériences, et en la rassurant sans **jamais** parler de son physique.



# LIÉS À LA GESTION DU STRESS

## ARFID

TROUBLE DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE SOUVENT FRÉQUENT DÈS L'ENFANCE. IL SE TRADUIT PAR UN REJET ET/OU UNE PEUR DE CERTAINS ALIMENTS, AVEC DES QUANTITÉS TRÈS LIMITÉES MAIS NON LIÉES AU POIDS OU À L'IMAGE DU CORPS. LES PERSONNES ATTEINTES D'ARFID VONT CHASSER LEUR ANXIÉTÉ EN ADOPTANT UN RÉGIME RESTRICTIF APAISANT POUR EUX POUVANT CAUSER DES PERTES DE POIDS SIGNIFICATIVE ET/OU DES CARENCES.

## PICA

SE TRADUIT PAR UN BESOIN DE MANGER DES CHOSSES NON ALIMENTAIRES. ON Y RETROUVE NOTAMMENT DE LA TERRE, DES GLAÇONS, DE LA CRAIE, DES CHEVEUX, DU SABLE, DU PLÂTRE OU ENCORE DES CAILLOUX. C'EST UN TROUBLE COMPULSIF QUI PEUT CAUSER DE LA COLÈRE, FRUSTRATION OU STRESS LORSQUE L'ON NE PEUT PAS ASSOUVIR CE BESOIN. MÊME SI IL EST RARE ET SE RETROUVE MAJORITAIREMENT À L'ENFANCE, IL EST POSSIBLE QU'IL SE DÉVELOPPE PLUS TARD, NOTAMMENT EN RÉPONSE À DE L'ANXIÉTÉ ÉLEVÉE OU PARFOIS DES CARENCES .

## MERYCISME

ÉGALEMENT ASSEZ RARE. LA PERSONNE AYANT CE TROUBLE RÉGURGIT UNE PARTIE DE SON REPAS, PUIS LA RECRACHE OU LA RAVALE DE FAÇON RÉPÉTÉE ET VOLONTAIRE. CELA PEUT ÊTRE FRÉQUENT OU ÉPISODIQUE SUIVANT LES PERSONNES OU LA PÉRIODE. SOUVENT, CE RITUEL APPORTE UNE FORME DE RÉCONFORT À LA PERSONNE, MAIS FINIT SOUVENT PAR DEVENIR UN RÉFLEXE INCONTRÔLABLE.

### J'AI / JE PENSE AVOIR L'UN DE CES 3 TROUBLES :

Apprendre à gérer son stress est une tâche complexe et qui peut prendre du temps. Tu n'as donc aucune raison d'avoir honte de tes troubles du comportement alimentaire.

En revanche, ces troubles restent dangereux pour ta santé. Tu dois avant tout être aidé par un professionnel qui t'apportera des pistes pour apprendre à mieux appréhender tes angoisses et trouver des techniques plus saines pour calmer ton anxiété.

### J'AI / JE PENSE AVOIR UN PROCHE ATTEINT D'UN DE CES 3 TROUBLES :

Il est important de comprendre que ces comportements alimentaires ne sont pas des "caprices" ou des "bizarreries" mais des mécanismes de gestion du stress incontrôlables pour la personne.

Pour pouvoir aider un proche, tu dois tout d'abord ne pas minimiser son trouble et son ressenti. Être présent en cas d'angoisse, à l'écoute et sans jugement est déjà d'un grand soutien. Sois attentif à ses difficultés pour pouvoir rassurer ce proche et éviter les situations stressantes favorisant les comportements liés à ces TCAs.

Et surtout, sois patient. Ces troubles sont difficiles à soigner. La guérison prend parfois des années. Le plus important est de ne jamais désespérer et croire en ce proche.



Une émotion

Un Hashtag

#

Un film / Une série

Un super  
pouvoir

Un Lieu

Une plante

Une couleur

Une fête

# MON PORTRAIT CHINOIS



Un mot

Si j'étais...

Un objet

Un animal

Un élément

Une chanson

Une saison

Un moment  
de la journée

Un personnage  
de fiction

Une célébrité

Un sport

Un plat

# TODAY



# "LE SPORT DANS LE SANG"



Témoignage de Tom.



Depuis tout petit, j'ai toujours aimé bouger, partager des moments inoubliables avec mes amis et pratiquer du sport avec une valeur essentielle qui a toujours été dans mes gènes : " Le Dépassement de Soi ".

Malgré de nombreuses pratiques dans différents sports tels que l'athlétisme, le tennis, le judo, la gymnastique, le hand, le basket et le badminton (dont je suis passionné et que je pratique), des signes désagréables sont apparus : de l'asthme, un essoufflement plus rapide ainsi qu'une endurance qui a diminué anormalement. Le tout dans une période scolaire assez prenante.

Après une prise de sang, j'ai appris que j'étais atteint d'une leucémie chronique, une maladie qui continue encore de me préoccuper mentalement et physiquement avec des périodes de stress, des ruminations incessantes et un sentiment de perte de valeur. Cela a bouleversé ma pratique sportive et pendant 2 ans, après avoir appris ma maladie, j'ai également nourri une crainte à l'idée de ne pas pouvoir poursuivre mon rêve : devenir un entraîneur spécialisé dans les sports de raquettes.

Après ces 2 ans de craintes permanentes concernant mes capacités physiques, j'ai compris que plus je continuerai de repousser mes rêves, plus je serai malheureux donc du jour au lendemain, j'ai décidé de me fixer un rythme avec de petits objectifs pour me rendre fier, même lorsque c'est difficile.



Depuis que j'ai repris le rythme que je chérissais, j'ai retrouvé une partie de moi-même. Mon entourage voit bien que j'ai retrouvé le moral, mais pas seulement : j'ai appris à m'accepter, à m'aimer pour ce que je suis malgré mes difficultés, à ne plus stresser pour l'avenir, à reprendre mes passions sportives sans crainte, à retrouver un réel sens à ma vie. J'ai compris que le sport est et restera ma thérapie n°1 pour apaiser tout mes tracassés. Depuis je sais aussi avec certitude que ce n'est pas cette leucémie qui m'arrêtera, car grâce à ce que j'ai toujours ressenti au plus profond de moi, même dans la crainte et la fuite, mes rêves resteront toujours plus forts que tous mes problèmes.

C'est ainsi que, depuis 6 mois, j'ai découvert par hasard une formation sur le thème de l'animation sportive. Ayant toujours eu peur jusque-là, j'ai décidé d'y faire face, et aujourd'hui, je sais que c'est cette formation que je souhaite poursuivre et qui va me permettre de réaliser mes rêves et de trouver l'épanouissement personnel que j'ai toujours voulu avoir.

Avec cette formation, j'ai aussi compris que ma véritable vocation n'est pas seulement d'être un animateur sportif, mais un "Educateur sportif".

Car en plus de proposer des séances sportives, je veux aussi accompagner les jeunes, leur donner du plaisir dans la dépense physique, créer du lien social et être cette personne dont on se souviendra, avec le cœur sur la main. Je veux être celui qui aidera un grand nombre de ses compères à poursuivre leurs rêves, quelles que soient les circonstances qui les préoccupent, grâce aux joies et aux valeurs que prône le sport.



Une activité physique ne se limite pas uniquement à améliorer ta forme physique. Elle joue également un rôle clé dans la gestion de ta santé mentale. Que tu sois stressé, anxieux ou simplement à la recherche d'une meilleure humeur, une discipline physique, quelle qu'elle soit, peut soulager tes tracassés du quotidien.



Dans ce tableau, tu pourras explorer les différentes catégories de pratiques physiques et quelles sont leurs impacts sur ton bien-être mental.  
J'espère que ce tableau t'aidera à trouver la discipline physique qui est faite pour toi 🧡

|                                                                                        | Spécificités                                                                                       | Impact sur le Stress                                                | Impact sur la Santé Mentale                                                       | Ressentis après l'effort                                                                                                             | Autres Bénéfices                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sports de précision</b><br>TIR À L'ARC, GOLF, PÉTANQUE, ...                         | Effort Statique où règne concentration, calme intérieur et rigueur                                 | Aide à réduire le stress en se focalisant sur un point précis       | Aide à la concentration et permet de dévier les pensées négatives sur notre cible | Sensation d'apaisement, de relâchement ainsi que de la satisfaction                                                                  | Très accessible à tous et aide à la maîtrise de soi                                                   |
| <b>Sports artistiques / expressifs</b><br>DANSE, GYMNASTIQUE, PATINAGE ARTISTIQUE, ... | Effort moyen qui mélange effort physique avec effort expressif                                     | Diminue le stress via l'expression corporelle                       | Permet de nous valoriser et d'améliorer notre créativité                          | Libération émotionnelle, plaisir et soulagement                                                                                      | Développe la souplesse ainsi que notre agilité                                                        |
| <b>Sports de pleine nature / aventure</b><br>ESCALADE, RANDONNÉE, CANOË-KAYAK, ...     | Effort qui varie selon l'environnement, favorise le dépassement de soi et notre lien à la nature   | Diminue le stress dans la nature et notre environnement             | Renforce l'estime de soi et permet de nous dépasser nous-même                     | Sensation de liberté, Satisfaction, ressource et donne de la vitalité                                                                | Crée un lien avec la nature et renforce notre endurance mentale                                       |
| <b>Sports innovants</b><br>TCHOUKBALL, KIN-BALL, RUGBY-FLAG, ...                       | Effort moyen qui favorise la curiosité par la découverte de nouveaux sports                        | Diminue le stress par la découverte de disciplines ludiques         | Donne de la curiosité et le plaisir de découvrir de nouvelles choses              | Procure beaucoup d'amusement et renforce l'esprit d'équipe                                                                           | Sensation de découverte, et renforce notre innovation et notre stratégie                              |
| <b>Échauffement Musculaire</b><br>POMPE, ABDOS, GAINAGE, SQUATS, CRUNCHY, ...          | Effort léger qui permet de préparer notre corps à un effort multiple et varié                      | Diminue les tensions du corps et le stress corporel et mental       | Prépare notre corps mentalement aux défis du quotidiens                           | Sensation d'être un peu plus aguerri, douce chaleur réconfortante                                                                    | Prévention des blessures physiques et permet d'être performant                                        |
| <b>Sports d'endurance</b><br>ATHLÉTISME, NATATION, CYCLISME, ...                       | Effort long et régulier générant la plus grosse quantité d'endorphines, l'hormone "anti-stress"    | L'importante source d'endorphines va procurer un fort bien-être     | Améliore l'humeur, apaise et diminue l'anxiété et les risques de dépression       | Essoufflement et on ressent beaucoup de bien-être avec une fatigue physique saine pour soi                                           | Amélioration cardio-respiratoire, efficace pour perdre du poids                                       |
| <b>Sports de renforcement musculaire</b><br>DÉVELOPPÉ COUCHÉ, TIRAGE NUQUE, TRACTION   | Effort sur plusieurs séries courtes et orienté à l'aide d'ateliers en salle sur des muscles précis | Diminue le stress en se focalisant sur l'évolution un muscle précis | Donne confiance, réduit l'anxiété et rend fier une fois notre objectif accompli   | Fatigue musculaire avec des sensations de force qui se démarquent avec de la régularité et une bonne exécution des efforts physiques | Fortifie le corps, favorise la discipline et demande une alimentation irréprochable                   |
| <b>Sports de relaxation</b><br>YOGA, MÉDITATION, PILATES, ...                          | Effort mineur dans une sérénité totale où l'on travaille l'attention à nos sensations corporelles  | Réduit massivement le stress et les pensées négatives               | Détend les muscles, élimine les courbatures et rend heureux                       | Le corps est complètement relâché, apaisé et détendu pour le reste de la journée                                                     | Améliore le système nerveux et le fonctionnement du cœur                                              |
| <b>Sports collectifs</b><br>VOLLEY, FOOT, HAND, BASKET, BASEBALL, ...                  | Effort intermittent et varié. Repose sur la coopération, la stratégie et la communication.         | Réduit le stress au sein d'un groupe où tout le monde s'amuse       | Créer du lien social, permet de partager des moments inoubliables                 | Fatigue physique accompagnée de joie, motivation, des discussions, et beaucoup de bonheur                                            | Les sports collectifs sont faites pour profiter, évoluer et s'épanouir ensemble                       |
| <b>Sports d'opposition</b><br>BOXE, JUDO, KARATÉ, ...                                  | Efforts rapides et intenses, face à un adversaire.                                                 | Libère le stress et la frustration par la confrontation             | Renforce la confiance, et évacue les émotions fortes                              | Fatigue Physique et Musculaire, crée de l'adrénaline et est exutoire                                                                 | Développe notre combativité et forge un mental d'acier. Développe la confiance et le contrôle de soi. |
| <b>Sports de raquette</b><br>TENNIS, BADMINTON, PING-PONG, ...                         | Actions courtes et explosives                                                                      | Réduit le stress par son rythme                                     | Élimine le stress en se focalisant sur l'échange et en se surpassant              | Fatigue Physique et Musculaire, Stimule notre mental par le plaisir de jouer                                                         | Travaille la vitesse et les réflexes. Accroît davantage sa longévité                                  |



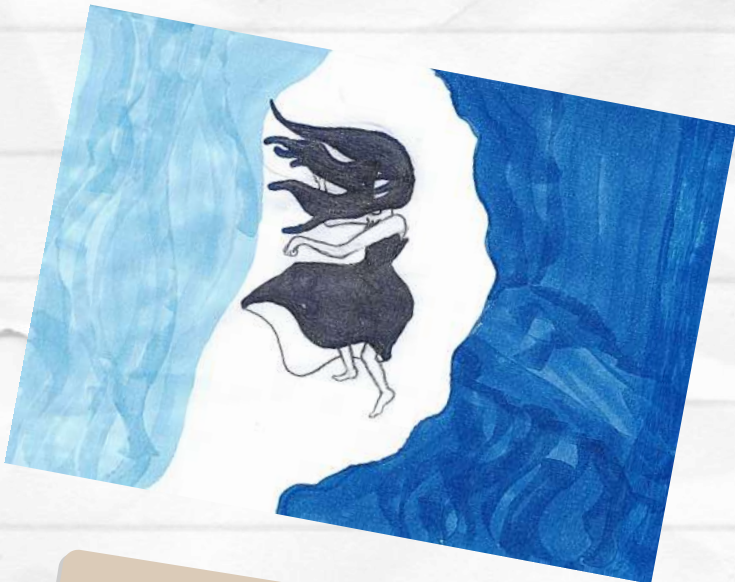
# DESSINE MOI UNE EMOTION

Nous nous sommes prêtés au jeu de dessiner chacun  
une émotion que nous avons choisie parmi  
différentes cartes émotions.

Nous te proposons de retrouver les émotions que  
nous avons essayé d'illustrer en notant sous chaque  
dessin l'émotion qui te vient ...



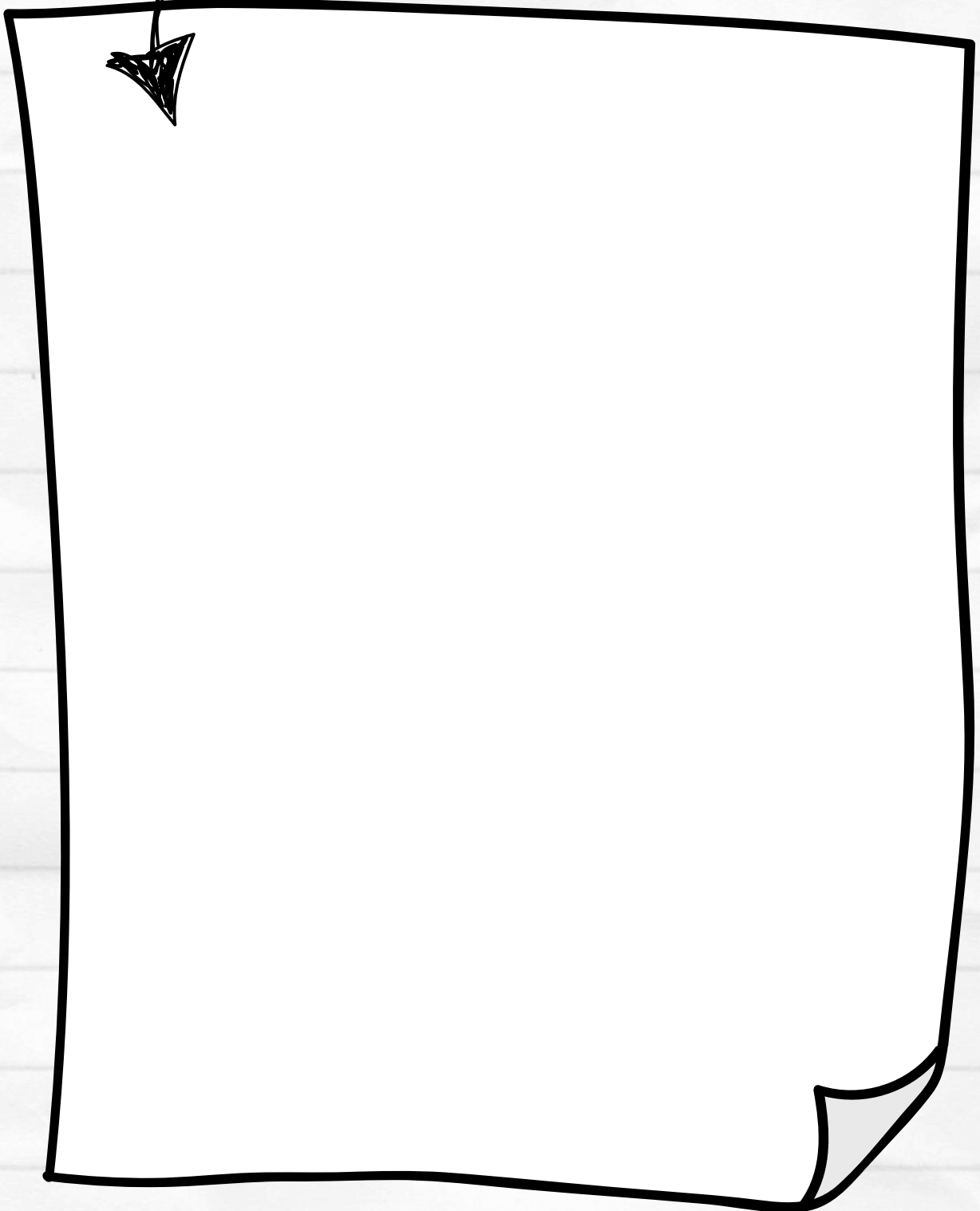








**A toi de Jouer !  
Tu peux dessiner  
une émotion  
ici**





POUR NOUS,  
LA MUSIQUE EST UNE  
RÉELLE RESSOURCE.  
ELLE NOUS AIDE À  
ACCUEILLIR ET EXPRIMER  
NOS ÉMOTIONS, ET  
AUSSI À ALLER MIEUX.  
DU COUP, ÇA NOUS  
TENAIT À COEUR DE  
PARTAGER LES  
MORCEAUX QUI NOUS

AIDENT  
LE PLUS,  
ET QUI NOUS  
ACCOMPAGNENT  
AU  
QUOTIDIEN

# DES CHANSONS



## ÊTRE EN JOIE

- \* J'irais où tu iras, Céline Dion et JJ Goldman
- \* Sans la BAC, Linco
- \* BRAVO, Barbara Pravi
- \* la Sé Sé Médikaman Nou Ni, Kassav
- \* Babooshka, Kate Bush
- \* Blame it on the Boogie, Jackson Five



## SE MOTIVER

- \* Run, Aim Wind X
- \* Bande organisée, JUL
- \* Radio/Video, System of a Down
- \* Résiste, France Gall
- \* Quand je marche, Ben Mazué
- \* Maputo, Naâman
- \* Porque te vas, Jeanette
- \* Je suis en feu, Soprano
- \* Don't stop me now, QUEEN
- \* MONTEZUMA, Fleet Foxes

## .. CÉLÉBRER

Prière Païenne, Céline Dion  
Don't worry, be happy, Bobby McFerrin  
Good old Fashioned Lover boy, Queen  
Santé, Stromae  
Éphémère, Grand Corps malade,  
Gael Faye - Ben Mazué  
I will survive, Gloria Gaynor  
Lethéa M, Clara Ysé

- \* What could have been - Sting, Ray
- \* Volver Atrás, Adrià Bello
- \* Prière pour être heureux, Bar
- \* VIVANTE, Barbara Pravi
- \* Cheen up, Naâman
- \* Alicia, Lorian Testard, Alice
- \* Spirit Bird, Xavier Rudd



# NOTES POUR

## 1

### ... Qui aide à Libérer sa

- \* AVF, Stromae feat Gim's & Grelsan
- \* Mr-Mme, Loïc Nottet
- \* Exister, Barbara Pravi
- \* Amour censure, Hoshi
- \* Fils de joie, Stromae
- \* Rude Boy, La Pha
- \* Des graines, Gaël Faye
- \* Nightmares in Paradise, Palaye Royal



colère



### se CONSOLER

- \* Boomer, Gaël Faye
- \* Notes pour plus tard, Grelsan
- \* Chanson Fleur, M Oeisse
- \* Come into my arms, November Ultra
- \* Ne me quitte pas, Yuru Buena Ventura
- \* Gtherside, Red Hot Chili Peppers
- \* 这样很好 - Eason Chan
- \* La symphonie des éclairs, Zahod Sagazan



### ... S'ANCER, SE RECENTRER

- \* Chen
- \* GAMBIA, Sonah Jibarkeh
- \* Pravi
- \* Tellement bon, Skapeflip
- \* Jezebel, Jade Duport-Percier

### ... PLEURER, LIBÉRER la TRISTESSE...

- \* Petite Emilie, Keen'V
- \* Céline, Wamen
- \* Preta Pretinha, Novos Baianos
- \* Back to black, Amy Whinehouse
- \* La symphonie des éclairs, Zahod Sagazan
- \* Il avait les mots, Sheryfa Luna
- \* Coraline, Maneskin
- \* XS - Anaïs MVA
- \* Killing me softly with his song, THE FUGEES
- \* Anxiété, Pomme
- \* A peu près, Pomme
- \* Sans toi, Pomme





**Les grilles des enfers sont ouvertes soir et matin. Rapide est la descente, facile est le chemin. Mais remonter des enfers et revoir les cieux ensoleillés, c'est là que la tâche est beaucoup moins aisée.**

**J'ai touché le fond sans savoir nager.**

**Les larmes coulaient, personne me tendait la main.**

**J'criais dans le vide, mais le monde était sourd.**

**Chaque jour était une guerre sans retour.**

**J'regardais vers le ciel et j'lui parlais tout bas**

**"Dis moi pourquoi c'est toujours moi qu'on abat ?"**

**J'ai perdu des amis en chemin, j'ai perdu la foi mais je suis là, j'suis vivant même si j'ai froid.**

**Il y a des blessures que personne ne voit**

**Des cicatrices qu'on cache sous la voix**

**Mais chaque larme bâtit mes pas et chaque chute m'a montré la voie.**

**T'as peut-être plus rien, ni feu ni toit**

**Mais tant que t'as l'coeur, n'abandonne pas.**

**Regarde toi! T'es encore là.**

**Et ça c'est une victoire même si tu n'y crois pas .**

**À tous ceux qui tombent, qui doutent, qui hurlent,**

**Votre douleur est vraie, mais votre âme est pure.**

**Et même si le monde vous tourne le dos vous êtes des soleils cachés sous la peau.**

**Maintenant, prends 5 minutes pour troquer ta solitude contre un instant de complicité. Je sais ce que ça fait de s'sentir seul face à la personne que l'on aime.**

**Famille ou bien amis, désarmé, à court d'idée. L'inconnu, muet, ça brise le coeur mais dans le fond tu es plus que ça.**

**La solitude  
est une expérience**

**JASON**



*Jadis, moi aussi j'ai goûté à la mise à l'écart.  
La solitude que l'on subit nous met face à nous-même pour de mauvaises raisons.  
Absence de réponses à nos questions,  
on s'arrache la peau et on se ronge les ongles.  
Pourtant quand on les voyait tous, toutes ces personnes, je me voyais moi.  
La solitude est un trésor. Tu es déjà seul avant de naître alors pourquoi ça  
changerait. Regarde les tous, ils n'en ont rien à foutre de toi et de moi.  
Alors notre chagrin, on n'en parle même pas.*

*Et toi qui m'écoute, lève-toi. La force est en toi, tu le sais.  
Le monde t'attend, n'aie pas froid. Brille et illumine chaque pas passé.  
Affronte la peur, affronte l'ombre, affronte cette solitude qui te hante.  
Dans tes yeux, le courage est vivant.  
Tu n'es pas un échec, tu n'es pas une erreur, bien sûr que non,  
tu n'es pas invisible, tu es un succès. La vie est à toi.*

*Il est dit que la beauté est dans l'œil de celui qui regarde.  
J'ai un autre point de vue :  
la vraie beauté est celle de l'esprit, du cœur et du caractère.*



**Scan le QR code  
pour écouter la  
version en musique**





**T'AS LA RÉF ?**

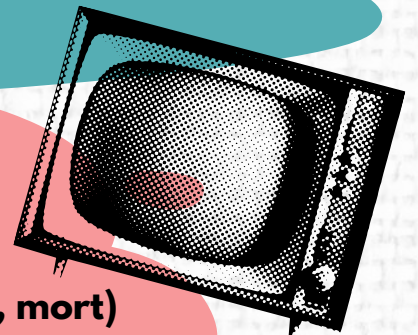


## **LIVRES, BD, ...**

**Ma vie en TOC - Jason Adam Katzenstein**  
**La différence invisible (Autisme) - Julie Datchet**  
**Le jour où le bus est reparti sans elle (Chercher sa voie) - Beka**  
**Sois jeune et tais toi (Gaieté) - Salomé Saqué**  
**Tomber sept fois se relever 8 fois (Dépression) - Philippe Labro**  
**Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même - Lise Bourbeau**  
**Sceper héro (Maladie) - Marie Barnerias**  
**Mange, prie, aime (Rupture amoureuse) - Elisabeth Gilbert**  
**Les motos m'ont sauvée - Léa Jeunesse**  
**Traverser - Isabelle Joschke**  
**Les dragons (Troubles psy) - Jérôme Colin**  
**Suis-je hypersensible ? (le cahier pratique) - Fabrice Michel**  
**Tout le bleu du ciel (Entraide) - Mélissa Da Costa**

## **FILMS, VIDÉOS, ...**

- Série Arcane – (Troubles et Sociétés)
- Netflix Nous voulons tous être sauvé (Trouble, HP, mort)
- Film la famille Béliet (surdité)
- Film Hors norme
- Film Ma vie de courgette de Claude Barras
- Mange, prie, aime de Ryan Murphy (Rupture amoureuse)
- Intouchables de Olivier Nakache
- To the bone de Marti Noxon (TCA)
- Une vie volée de James Mangold (Hopital psy)
- Série Mental (Troubles, suicide, TCA, HP,...) - France TV



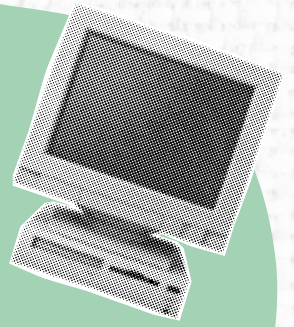


## CHAINES YOUTUBE

Alistair Houdayer @HParadoxal (autisme, handicap, transidentité...)

C'est quoi le bonheur (Micro trottoir) - Alexis J.

Vous êtes peut-être en dépression comme 1 jeune sur 4 - HugoDécrypte  
Pourquoi les français sont en détresse psychologique - Alexis J



## PODCASTS



Maladie moderne - ARTE

En crise (thèmes divers)

« Encore Heureux » Binge Audio

Métamorphose

Émotions

Anatomie d'une dispute - Johanna Cincinatis

Traverse - Maia Mazaurette

Jouissance club (Sexualité)

Bonjour anxiété

The\_mini\_adhd\_coach (Le quotidien d'une femme diagnostiquée tardivement TDAH) en anglais

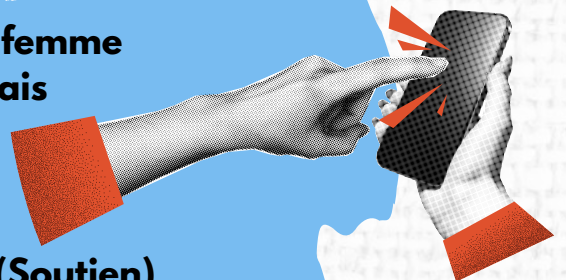
OPK LIFE STYLE (SOPK + endométriose)

SOVA\_SOPK

Abloom\_média

Long live newro »non religious blessing « (Soutien) anglais

## COMPTES INSTA



## APPLICATIONS

Petit bambou

Respirelax

Wecare



## AUDIOS



Prise de parole - Eloy spinnler

Et tout le monde s'en fout #3 Les émotions - Raphael Boutillier



# CONTACTS UTILES

## Les PAEJ du territoire

CapJeunes (Guingamp): 02 96 40 07 27  
Passage (Lannion) : 02 96 23 24 71  
Le Lieu (Paimpol) : 02 96 55 37 41  
06 34 32 46 95  
Le Lieu-dit (Saint Briec) : 02 96 61 16 48

Les Points Accueil Écoute Jeunes sont des lieux d'accueil et d'écoute pour les jeunes entre **12 et 25 ans**.

Les entretiens sont anonymes, confidentiels et gratuits.

## Maison des Jeunes et des Adolescents MDJA

Un lieu d'écoute confidentiel et gratuit pour les jeunes de **11 à 21 ans** et leurs parents (St-Briec)

02 96 62 85 85 ou SMS au 06 48 29 43 79

## Les lieux de soins en santé mentale

(consultations) :

jusqu'à 18 ans

### CMPEA

Centre Médico-psychologiques pour Enfants et Adolescents

Prévention, diagnostic, orientation, consultation, suivi.

|          |                |
|----------|----------------|
| Guingamp | 02 96 12 12 25 |
| Lannion  | 02 96 14 19 14 |
| Paimpol  | 02 96 20 07 61 |
| St Briec | 02 96 68 24 24 |

à partir de 18 ans

### CMP

Centre Médico-psychologiques

organisent les actions de prévention, diagnostics et soins.

|          |                |
|----------|----------------|
| Bégard   | 02 96 45 37 48 |
| Guingamp | 02 96 44 10 12 |
| Lannion  | 02 96 37 47 08 |
| Paimpol  | 02 96 55 37 40 |
| St Briec | 02 96 77 27 10 |

En cas d'urgence

## Antennes Médico-Psychologiques (AMP)

Guingamp : 02 96 44 57 84 / 06 43 37 34 75 - 24h/24h  
Lannion : 02 96 05 70 78 - 24h/24h  
Paimpol : 02 96 55 61 48 (du lundi au vendredi : 8h - 20h - 1e WE et jours fériés : 12h30 - 20h)

Numéro national de prévention du suicide :

**3114**  
(numéro vert)



## CJC

Guingamp 02 96 44 58 52

Lannion 02 96 46 58 20

Paimpol 02 96 55 64 17

St Brieuc 02 96 77 27 10

## Consommations/addictions :

Les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC)

Au sein des CSAPA

(Centres de soins, d'accompagnement  
et de prévention en addictologie)

Les CJC accueillent les jeunes  
consommateurs de 12 à 25 ans en questionnement  
sur leur consommation et leur entourage.

## Santé sexuelle / intimité :

Les centres de santé sexuelle (CSS)

(prise d'informations, entretien, consultation  
médicale, dépistage...gratuit et confidentiel)

Planning familial : St Brieuc 06 75 56 47 03

Centre gratuits d'information, de dépistage et de  
diagnostic (CeGIDD) : St Brieuc 02 96 01 72 99

## CSS

Guingamp 02 96 40 10 30

Lannion 02 96 05 71 55

Paimpol 02 96 20 44 96

St Brieuc 02 96 01 71 58

Tréguier 02 96 05 71 55

## VIOLENCE

Centre d'information sur les droits  
des femmes et des familles (CIDFF)

02 96 78 47 82

Accueil des femmes victimes de violences :

ADALEA St Brieuc

02 96 68 42 42

Avec elles Guingamp

02 96 40 17 40 / 07 81 47 31 15

Violences intrafamiliales

3919

Violences numériques

Cyberharcèlement

3018

## PRÉVENTION SANTÉ

Fil Santé Jeunes  
(écoute, information sexualité,  
contraception, amour, mal-être...)

Pour les jeunes de 12 à 25 ans  
tous les jours de 9h à 23h,  
psychologues et médecins au bout du  
fil et en ligne

0 800 235 236

Et sur le chat

[www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)

Pensez aussi aux professionnels en libéral :  
médecins traitants, infirmières, psychologues, ....





# REMERCIEMENTS:

Merci de nous avoir lus !

Si vous avez aimé lire ce fanzine, n'hésitez pas à le partager autour de vous.

Un grand merci à toutes celles et ceux qui ont participé à cette belle aventure, de près ou de loin.

Aric, Bianka, Jason, Misha, et Tom.

