

Besoin de parler ou de trouver du soutien ?



Les adresses spécifiques pour les jeunes :

santépsy.ch

Pour trouver des informations et des conseils afin de prendre soin de sa santé mentale.

Caritas Jura, Consultations familiales

Pour chercher de nouvelles pistes et un nouvel équilibre avec le soutien d'un·e professionnel·e.

Services sociaux régionaux Protection de l'enfant

Pour des conseils de professionnel·le·s de la Protection de l'enfant pour toutes difficultés en lien avec des mineur·e·s.

Le Rencar

Un espace d'écoute et de rencontre, pour trouver une oreille attentive et du soutien lorsqu'on en a besoin.

rencar.ch
+41 79 775 33 88

caritas-jura.ch
+41 32 421 35 80

ssrju.ch
+41 32 420 78 00

oxyjeunes.ch

Avec sa bourse aux jobs, ses conseils pour tes projets et ses nombreuses infos utiles, c'est le site de référence pour les jeunes du Jura et Jura bernois.

Santé scolaire

Pour parler de tes inquiétudes liées à la santé, les études ou ton quotidien avec un·e infirmier·ère ou médiateur·trice scolaire.

ciao.ch

Pour échanger avec d'autres jeunes sur les thèmes qui te préoccupent ou pour poser tes questions à des spécialistes de manière anonyme et gratuite.

Centres de jeunesse

Pour échanger avec d'autres jeunes et trouver du soutien auprès de professionnel·le·s du travail social.

032 420 99 00

Allô Psy Covid
soutien psychologique



**7/7,
ANONYMES
& GRATUITES**

143

La Main Tendue
24h/24 pour tout souci



**7/7,
ANONYME &
GRATUITE**

147

Pro Juventute
24h/24 pour tout souci

JURA CH
RÉPUBLIQUE ET CANTON DU JURA



COVID-19
**GARDONS LE CAP
ENSEMBLE**

Retrouvez les défis ainsi que toutes les ressources utiles sur **gardonslecap-covid19.ch**

*Prenons
l'air!*