



BESOIN DE PARLER OU DE TROUVER DU SOUTIEN ?

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.

SSRju, Secteur Protection de l'enfant

Pour les situations plus compliquées, un après-midi de permanence-conseil vous est proposé chaque semaine.

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

032 420 99 00

ALLÔ PSY COVID

soutien psychologique



**7j/7,
ANONYMES &
GRATUITES**

143

LA MAIN TENDUE

24h/24 pour tout souci

Retrouvez les défis ainsi que toutes les

Prenons l'air!

ressources utiles sur gardonslecap-covid19.ch

JURA CH
RÉPUBLIQUE ET CANTON DU JURA



COVID-19
**GARDONS LE CAP
ENSEMBLE**

LES ADRESSES SPÉCIFIQUES POUR LES JEUNES :



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.

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.

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.

Centres de jeunesse

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



**7117,
ANONYME &
GRATUITE**

147

PRO JUVENTUTE

24h/24 pour tout souci

Retrouvez les défis
ainsi que toutes les
ressources utiles sur

*Prenons
l'air!*

gardonslecap-covid19.ch

JURA CH
RÉPUBLIQUE ET CANTON DU JURA



FONDATION



COVID-19
**GARDONS LE CAP
ENSEMBLE**