



Avec la rentrée, c'est le retour des contraintes d'organisation, des réveils matinaux, des temps d'écran à respecter, des devoirs à faire. Il n'est pas toujours facile de gérer le stress, retrouver le rythme, que l'on soit parent ou jeune.

Il existe, un peu partout sur le territoire, un endroit pour parler de vos difficultés, vos consommations ou un mal-être passager : La Maison Des Adolescents.

- ☐ Gratuit, sur rendez-vous, pour un parent, un ado ou un professionnel
- ☐ Des permanences dans 11 communes du Nord Franche-Comté.

UN NUMÉRO UNIQUE : ☎ **03 84 57 43 10**

11 VILLES D'ACCUEIL SUR RDV



Retrouvez toutes les informations et d'autres ressources sur la santé des jeunes en suivant le QRcode ci-dessous.