



Qu'est-ce qu'un PAEJ ?

« J'ai des problèmes... », « ça s' passe mal à la maison », « je vis une rupture difficile »...les événements de vie que tu traverses peuvent t'amener à avoir besoin d'en discuter avec quelqu'un. Ça tombe bien, cette semaine c'est focus sur les Points Accueils Ecoutes Jeunes 

Un P.A.E.J., qu'est-ce que c'est ?

Un Point Accueil Ecoute Jeunes est un espace de paroles dédié aux jeunes âgés de 12 à 25 ans. Au sein de cette structure tu peux échanger avec un.e [psychologue](#), avec qui il est possible de parler des sujets que tu souhaites ou qui te causent souci. Il est également possible d'y rencontrer des éducateurs, animateurs et autres professionnels de divers horizons. Ce qui caractérise un P.A.E.J, c'est que c'est un **lieu gratuit, confidentiel et anonyme**. On t'y accueille sans condition, quelle que soit ta problématique. Plutôt pas mal, hein ? 


A qui ça s'adresse ?

A toutes celles et ceux (entre 12 et 25 ans) qui en éprouvent la nécessité ! Selon ce que tu vis en ce moment ou ce que tu as vécu, tu peux ressentir ce trop-plein en toi qui te pousse à aller vider ton sac. Qu'il s'agisse de [mal-être](#), [conflits familiaux](#), difficultés scolaires/professionnelles, [violences](#), [addictions](#)... Le profil des jeunes allant en P.A.E.J. est vaste ! Tu peux t'y rendre seul.e, en groupe ou même avec ta famille : c'est comme tu veux. L'essentiel est que cela t'apporte l'aide recherchée et que tu puisses y trouver les bonnes ressources.

Et une fois que t'y es, à quoi ça sert ?

Les professionnels présents dans un P.A.E.J. sont là pour **t'écouter, te conseiller, te soutenir**. Ils peuvent aussi t'orienter vers des structures plus adaptées pour te recevoir

sur du plus long terme, si tu en formules la demande et bien entendu, si c'est dans ton intérêt. Cet appui permet de désamorcer certaines situations (des disputes constantes à la maison par exemple) et de t'accompagner vers un mieux-être.

En clair, le PAEJ est un **premier relais** te permettant de prendre le temps de poser à plat tout ce qui te tracasse 

Où trouver un P.A.E.J. ?

En France, près de 360 P.A.E.J. sont répertoriés. Pour les trouver, tu peux consulter [la carte des P.A.E.J.](#) ou te renseigner auprès des professionnels de ton établissement scolaire : ton infirmière scolaire ainsi que ta/ton psychologue scolaire pourront probablement te renseigner.

Et bien sûr, tu peux nous joindre au [0800 235 236](tel:0800235236), par [chat'](#) ou sur l'espace **Pose tes Questions** ! Nous sommes disponibles tous les jours de 9h à 23h (22h pour le chat'), c'est gratuit et anonyme. Alors n'hésite pas à nous contacter si tu as besoin de l'adresse d'un PAEJ.