

Semaine d'information
sur la santé mentale

29^e
édition



LE GUIDE DES PARENTS

En savoir plus

Où s'adresser ?





**Pour aider son enfant à grandir, l'amour ne suffit pas toujours ...
Face aux difficultés de communication, aux difficultés scolaires, face à
l'épuisement des parents, aux conflits familiaux ou à la souffrance
psychique,
il faut savoir se faire aider.**

D'abord demander un avis aux plus proches :

- Votre médecin traitant
- Votre pédiatre



Vous pouvez aussi rencontrer des professionnels scolaires en contactant le directeur de l'établissement qui vous mettra en lien avec :

- L'infirmier scolaire
- L'assistant social
- Le médecin scolaire
- L'enseignant / professeur principal

Consulter des spécialistes installés en ville, en cabinet libéral : liste et coordonnées dans l'annuaire.

Psychiatres, psychothérapeutes, pédopsychiatres, psychologues ...

Vous pouvez vous adresser aux nombreux services et associations qui existent près de chez vous. Généralement composés d'équipes pluridisciplinaires (voir page 12) ces services ont des approches complémentaires. A vous de choisir le service qui correspond le mieux à vos attentes. Les associations quant à elles vous proposent les connaissances et l'expérience de pairs.

Tous sont réunis dans ce livret où vous trouverez leurs coordonnées et leurs propositions d'interventions.



Parents, vos interlocuteurs Page 3 - 8

- Jeunes parents Page 3
- Concernant la réussite scolaire de votre enfant Page 4
- Parents d'élèves Page 5
- Concernant les troubles psychiques de votre enfant Page 6-7
- Parents souffrant de troubles psychiques Page 8
- Parents victimes de violences conjugales Page 8

Famille, à chaque question son interlocuteurPage 9 - 11

- Écoute et soutien familial Page 9 -10
- Soutien et accompagnement Page 11

Lexique Page 12

Adolescents, vos interlocuteurs Page 13

- Concernant le mal-être de votre enfant Page 13
- Accompagnement social Page 13

Jeunes, vos interlocuteurs Page 14

- Accompagnement social du jeune Page 14
- Questions sur les prestations médicales de l'étudiant Page 14

Les troubles Page 15-16

- Troubles du comportement alimentaire..... Page 15
- Troubles autistiques Page 15
- Troubles addictifs Page 16

Une écoute anonyme et gratuite Page 17- 18

Ces services, financés par les pouvoirs publics, sont gratuits. Toutefois dans les associations, une cotisation peut vous être demandée ainsi qu'une participation pour l'accès à certaines prestations ou activités. Pour faciliter votre repérage les associations sont titrées en orange et les services en vert.



Vous avez des questions pendant la grossesse, après l'accouchement ?

Réseau Périnatal 22 - Association de santé périnatale

23 rue des Capucins
22000 Saint Brieuc
02.96.01.77.24

L'association intervient en matière de consultations ou de visites à domicile, rendez-vous sur simple appel pour les familles.

Centre Hospitalier Yves Le Foll

10 rue Marcel Proust
22000 Saint Brieuc
02.96.01.70.25

Le centre hospitalier propose un accompagnement dans le contexte d'hospitalisation, des entretiens individuels, groupes de parole ou encore des travaux en réseau.

Pour les groupes de parole vous pouvez vous inscrire au secrétariat.

Vous avez des questions à propos de votre nourrisson ou petit enfant ?

Le Service Protection Maternelle Infantile - PMI Maison du Département



76 A rue de Quintin
22000 Saint Brieuc
02.96.60.87.15

Propose un suivi des enfants de moins de 6 ans, des consultations prénatales précoces, des préparations à la naissance. Il accueille aussi des femmes enceintes, jeunes parents et couples, dans le cadre de consultations et d'éducation familiale. Consultations ouvertes à tout public. Sur rendez-vous. Pour tout renseignement appeler la Maison Du Département au numéro ci-dessus.

Concernant la scolarité de votre enfant

Votre enfant a des difficultés à l'école ?

Le programme de réussite éducative de la Ville de Saint Briec

16 rue Guy Ropartz
22000 Saint Briec
02.96.62.54.96

Propose un accompagnement aux parents d'élèves et d'adolescents de 2 à 16 ans qui ressentent le besoin d'un appui face aux difficultés que peuvent rencontrer leurs enfants.



Des questions sur les apprentissages ?

Réseau Arc-en-Ciel

Centre d'Affaires Eleusis 1
1 rue Pierre et Marie Curie
22190 Plérin
02.96.75.69.27

www.reseauarcenciel22.fr

Votre enfant a des difficultés pour : lire, parler, écrire, coordonner. Il n'est pas attentif, bouge beaucoup, est instable, se dévalorise, manque d'estime de soi, est en retrait, fatigable, s'isole, est en conflit avec ses pairs, avec vous (pour la mise aux devoirs notamment) ...

Les professionnels cités page 1 de ce livret peuvent vous aider, vous conseiller, vous orienter. S'ils le jugent nécessaire, ils pourront motiver une demande d'accompagnement par le réseau Arc-en-Ciel.



Parents d'élèves

Aide à la parentalité, concernant la représentation des parents d'élèves

Fédération des Conseils de Parents d'Élèves - FCPE

1 rue Théodore Ribot
22000 Saint Brieuc
02.96.33.44.82

Association de Parents des Écoles Libres - APEL

5 rue des Capucins
22000 Saint Brieuc
02.96.61.35.01

Ces associations proposent accueil, soutien, écoute et accompagnement des parents. Avec des ateliers d'aide à la parentalité. Rendez-vous sur simple appel.

Fédération des Parents d'Elèves de l'Enseignement Public - PEEP

3 rue de la Fontaine sucrée
22000 Saint Brieuc
02.96.33.74.68

Construire une relation de confiance entre parents et équipes pédagogiques

Association des Parents d'Enfants DYSlexiques APEDYS Côtes d'Armor

Kerallain
22140 Pluzunet
02.96.47.99.23

Elle propose conférences, débats ainsi qu'une écoute des familles et guidance dans les démarches.

Écoute téléphonique les mercredis et vendredis de 14h30 à 17h30.



Concernant les troubles psychiques de votre enfant

Votre enfant, adolescent, jeune donne les signes d'une souffrance ou d'un mal-être à l'école ou dans ses relations sociales ?

Le Centre Médico Psycho Pédagogique (CMPP) - PEP 22

10 rue des Capucins
22000 Saint Brieuc
02.96.68.18.85

Propose accueil et diagnostics, il peut accompagner sur la base d'un projet défini et personnalisé.

Pour un rendez-vous, appeler le centre ou se présenter sur place, du lundi au jeudi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h00.

Fermé le mercredi matin.

Le vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30.

Le Centre Médico-Psychologique pour Enfants et Adolescents (CMPEA) - Fondation Saint Jean de Dieu

20 Boulevard Arago
22000 Saint Brieuc
02.96.68.24.24

Propose des consultations pour les bébés, les enfants et les adolescents jusqu'à 18 ans, au sein d'une équipe pluridisciplinaire. Différents bilans et accompagnements peuvent être proposés à l'enfant et ses parents.

Un accueil facilité pour les nourrissons et jeunes enfants avec leurs parents est prévu. Pour les adolescents, un accueil, sans rendez-vous, est proposé chaque mardi de 16h30 à 18h00. Afin d'obtenir un rendez-vous ou des renseignements, appeler le centre ou se présenter sur place du lundi au vendredi.



Besoin de l'expérience des familles ?

UNAFAM - Union Nationale des Amis et Familles de Malades psychiques

28 Boulevard Hérault

22000 Saint Briec

02.96.33.53.84

Permanence d'accueil et d'écoute, soutien, conseil. Groupes de parole et des réunions d'informations.

Il y a un psychothérapeute qui anime un groupe de parole à Saint Briec le 2ème mercredi du mois de 15h30 à 17h00. (pour assister au groupe de parole, l'adhésion à l'association est obligatoire)



Comprendre les troubles psychiques et leurs manifestations ?

Leur origine ? Comment les traiter ?

Des brochures pour répondre

à vos questions sur :

**[www.psycom.org/Brochures-d-info/
Troubles-psychiques](http://www.psycom.org/Brochures-d-info/Troubles-psychiques)**



Se soigner

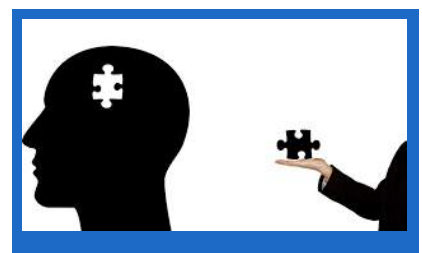
Les différentes thérapies.

Qui sont les thérapeutes ?

Comment se déroule une thérapie ?

Quelques définitions sur :

**[www.psycom.org/Brochures-d-info/
Therapies-Education-therapeutiques-ETP](http://www.psycom.org/Brochures-d-info/Therapies-Education-therapeutiques-ETP)**



Parents souffrant de troubles psychiques

Où trouver écoute et soutien ?

Le Centre Médico-Psychologique (CMP) -

Fondation Saint Jean de Dieu

8 rue Charles Pradal

22000 Saint Brieuc

02.96.77.27.17

Est un lieu d'accueil et de soins psychiatriques qui vous reçoit du lundi au vendredi de 9h00 à 18h30.

GEM- Vivre au pluriel

2 rue des Gallois

22000 Saint Brieuc

02.96.75.91.91

Le Groupe d'Entraide Mutuelle propose un accueil quotidien avec des activités hebdomadaires, mensuelles ou ponctuelles. Écoute et entretiens individuels possibles. Tous les jours de 8h30 à 12h30 et de 14h00 à 17h00.

GEM "Espace Crumble"

11 rue de l'argot

22000 Saint Brieuc

gem@mutualite22.fr

07.86.27.58.77

Le Groupe d'Entraide Mutuelle propose un lieu d'entraide et de solidarité autour d'activités variées telles que la cuisine, ateliers créatifs, sorties culturelles. Vous pouvez vous rendre à l'Espace Crumble du lundi au vendredi de 9h30 à 17h00 et le mercredi de 13h30 à 17h00.

Parents victimes de violences conjugales

Parents victimes de violences conjugales avec ou sans enfant(s)

Association ADALEA

30 bis rue Docteur Rochard

22000 Saint Brieuc

02.96.68.42.42

Association qui propose accueil, évaluation, orientation, accompagnement et prévention. Prise de rendez-vous sur appel ou en vous rendant directement à l'association.

Famille, à chaque question son interlocuteur



Où trouver écoute et soutien familial ?

Tipi

13 rue Charbonnerie
22000 Saint Brieuc
02.96.68.05.54

Tipi est un lieu de rencontres, de parole et de jeux pour les enfants âgés de 0 à 6 ans avec leurs parents. Il soutient la famille. Des accueillants sont à votre écoute
Ouvert les mardi, mercredi, vendredi et samedi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h30.

Centre d'Accueil à la Parentalité - CAP 22

36 rue Mathurin Méheut
22000 Saint Brieuc
02.96.60.48.90

Le CAP est un lieu d'accueil et d'écoute, d'orientation et d'accompagnement des familles sur les questions des relations intra-familiales (place et rôle de chacun). Il soutient les parents en souffrance, aide à rompre leur isolement. Les entretiens sont individuels ou familiaux, et/ou psychologiques. Il propose des temps collectifs : le "Café du jeudi" est un espace de paroles et de soutien où chacun peut venir à sa convenance (tous les jeudis de 14h00 à 16h00).

Ouvert du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 18h00 sauf le mercredi matin et le lundi après-midi.

Lieu gratuit et confidentiel. Accueil sur rendez-vous.



Association Le Gué - Médiation Familiale

17 rue Parmentier
22000 Saint Brieuc
02.96.33.53.68

L'association promeut l'exercice de l'autorité parentale pour chacun des parents et l'élaboration de solutions lors des séparations. Elle aide à prévenir les risques de rupture du lien parent-enfant. Elle propose des entretiens d'information et des séances de médiation familiale concernant tous les sujets du domaine familial, dans sa diversité et dans son évolution, à tous les âges de la vie. Prise de rendez-vous sur simple appel.

Service thérapie familiale - Fondation Saint Jean de Dieu

8 rue Charles Pradal
22000 Saint Brieuc
02.96.77.27.08

Ce service propose des consultations en famille ou en couple sur simple rendez-vous en appelant le service.

Secours Catholique

37 bis rue Coquelin
22000 Saint Brieuc
02.96.33.40.73

Le Secours Catholique propose des jeux parents-enfants, des ateliers cuisine ainsi que des échanges informels.



Besoin de soutien et d'accompagnement ?

Centre social du Plateau

1 rue Mathurin Méheut
22000 Saint Brieuc
02.96.33.61.80

Centre social du Point du Jour

3 rue Jules Guesde
22000 Saint Brieuc
02.96.94.43.84

Centre social de la Croix Saint Lambert

rue Guillaume Apollinaire
22000 Saint Brieuc
02.96.78.32.91

Les trois centres sociaux de Saint Brieuc accompagnent les familles dans leurs préoccupations quotidiennes. Ils proposent différents services et animations : des ateliers parents-enfants, des loisirs familiaux, des animations de proximité, l'accompagnement au départ en vacances, l'accompagnement à la scolarité, des ateliers bien être, des ateliers cuisine, créatifs... de nombreux temps d'échanges. Les centres sociaux accompagnent et orientent également vers les services adaptés pour répondre aux besoins et attentes des familles.

Accueil sur place, sur appel et sur inscription pour les animations. Du lundi au vendredi.



© La Gazette Santé-Social



Médecin traitant : le premier recours en santé. Il est aussi celui qui coordonne vos soins et vous oriente vers les spécialistes.

Psychiatre : médecin spécialiste des maladies mentales.

Pédopsychiatre : psychiatre pour les enfants et les adolescents de moins de 16 ans qui présentent des troubles psychologiques ou du comportement.

Infirmier : il soigne sur ordonnance du médecin. Dans les services d'accompagnement il fait le lien entre les médecins et les autres professionnels.

Dans le secteur libéral les actes de ces professionnels sont remboursés par votre sécurité sociale. Dans le secteur public, ils ont des fonctions variées selon la mission du service et leur rôle dans l'équipe pluridisciplinaire : [Médecin scolaire](#), [médecin du travail](#), [médecin coordonnateur](#), [médecin de PMI ...](#) [Infirmier de service psychiatrique](#), [infirmier hospitalier](#), [infirmier scolaire](#), [puéricultrice](#), [sage-femme ...](#)

Psychothérapeute : la psychothérapie est pratiquée par un spécialiste : [médecin psychiatre](#), [psychologue](#), [psychanalyste](#) (médecin ou pas médecin), reconnu par une institution de formation agréée.

Dans le secteur libéral les consultations chez le psychologue ou le psychanalyste ne sont pas remboursées par la sécurité sociale, toutefois certaines mutuelles prennent en charge un nombre annuel de consultations. Lors du rendez-vous se renseigner sur les tarifs du praticien et les remboursements.

[Educateur](#), [éducateur spécialisé](#), [ou de jeunes enfants](#), [conseiller en économie sociale et familiale](#), [aide médico-psycho-pédagogique](#), [conseiller en insertion](#), [médiateur](#) d'autres professionnels spécialisés ou généralistes complètent les équipes pluridisciplinaires qui vous reçoivent au sein des services cités dans cette brochure.

[Assistant de service social](#) : conseille, oriente et accompagne les personnes en difficulté pour les aider à reprendre leur vie en main. Leurs prestations sont toujours gratuites. Ils agissent au sein des services sociaux généralistes comme la Maison Du Département ou le CCAS, au sein des hôpitaux, et de certains services d'accompagnement sociaux ou médico-sociaux cités dans cette brochure.



Quels lieux d'écoute pour vous ou votre adolescent ?

Le Lieu-Dit - Association Beauvallon

16 rue Gouédic
22000 Saint Brieuc
02.96.61.16.48
06.77.40.32.23

Le Point Accueil Ecoute Jeunes, le Lieu-Dit, accueille les jeunes entre 11 et 30 ans avec ou sans rendez-vous, seul ou accompagné d'une personne de leur choix. Dans un cadre chaleureux, les entretiens (anonymes, confidentiels et gratuits) sont réalisés par une éducatrice ou des psychologues.

Ouvert les mercredis et vendredis de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 19h00.

Maison des Jeunes et des Adolescents - (MdJA)

30 rue Brizeux
22000 Saint Brieuc
02.96.62.85.85
accueil@mdja.cotesdarmor.fr

Lieu ressource sur la santé et le bien-être des jeunes en Côtes d'Armor, la MdJA vous propose écoute et accompagnement de manière gratuite et anonyme, avec ou sans rendez-vous, tous les après-midis et en continu le mercredi, pour les jeunes de 11 à 21 ans et leur entourage. La prise de contact est également possible par mail.





Vous avez des questions sur l'accompagnement de votre jeune ?

La Mission Locale

47 rue du Docteur Rahuel
CS 42380
22023 Saint Brieuc Cedex1

02.96.68.15.68

Propose une insertion sociale et professionnelle des jeunes de 16 à 25 ans. Elle les accompagne dans l'orientation, la formation, l'emploi, la santé, la mobilité et le logement.

Accueil sans rendez-vous du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h30 sauf le jeudi matin.



Vous avez des questions sur les prestations médicales de votre étudiant ?

Service Interuniversitaire de médecine - SIMMPS

Campus Mazier
2 avenue Antoine Mazier
22000 Saint Brieuc

02.96.60.81.61

Assure le suivi de la santé de l'étudiant, de nombreuses prestations médicales et sociales gratuites et confidentielles. Aides aux étudiants handicapés. Le service est composé d'une équipe pluridisciplinaire. Ouvert du lundi au vendredi de 8h45 à 12h15 et de 13h00 à 17h15 sauf le vendredi fermeture à 16h30 et le mercredi à 16h00.



Concernant les troubles autistiques

Équipe Mobile d'Intervention Autisme - EMIA 22

10 rue Clément Ader
22440 Ploufragan
02.96.58.21.42

Ce service s'adresse à la population des plus de 16 ans (jeunes ou adultes) présentant des troubles du spectre autistique supposés, en cours de diagnostic, ou diagnostiqués. L'équipe apporte conseils et soutien aux aidants (familles et/ou professionnels) pour tendre vers la diminution des "comportements problèmes" et rompre l'isolement. Répondeur téléphonique avec rappel dans les 72h.

Autisme Ouest 22

Liffiac
22590 Trégomeur
02.96.79.15.28

L'association soutient les familles ayant un ou des enfants avec autisme ou des Troubles Envahissants du Développement (TED). Elle organise un café-rencontre le 3ème samedi de chaque mois (Plérin, 9h30). Chacun peut y trouver des conseils et des solutions grâce aux expériences des autres parents. Un autre café-rencontre destiné aux adolescents et parents a lieu une fois par mois.



Concernant les troubles addictifs

Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) - ANPAA22

76 rue de Quintin
22000 Saint Brieuc
02.96.60.80.69

Le centre propose accueil, évaluation, orientation, accompagnement et prévention. Appeler le centre pour obtenir un rendez-vous.

Alcool Assistance

12 rue de Brest
22000 Saint Brieuc
02.96.33.38.28
SOS 24h/24 - 02.96.28.61.24

L'association accueille tout public confronté directement ou indirectement aux problèmes d'addiction. Elle propose des écoutes téléphoniques, des espaces de parole 1 vendredi sur 2 à partir de 18h.

Rendez-vous sur simple appel téléphonique en dehors des espaces de parole.



Concernant les Troubles du Comportement Alimentaire

Solidarité Anorexie Boulimie 22

à l'UDAF
28 Boulevard Hérault
22000 Saint Brieuc
06.15.91.37.43
mail : misyl.sab22@orange.fr

L'association accueille les malades et leur entourage dans le cadre d'un groupe de parole chaque 3ème samedi du mois.



Numéros utiles

Numéros d'urgence

- 15 - SAMU
- 17 - POLICE
- 18 - POMPIER
- 119 - Allô Enfance Maltraitée
- 113 - Addictions : Drogue, alcool, tabac, infos services



Numéros verts

Fil Santé Jeunes

*Écoute en matière de santé, sexualité, mal-être...
Pour les Jeunes de 12-25 ans
Tous les jours de 9h00 à 23h00*

n° 0 800 235 236

Croix Rouge Écoute

*Les bénévoles sont disponibles 7j / 7 de 10h00 à 22h00 la semaine,
et de 12h00 à 18h00 le week-end*

n° 0 800 858 858

Écoute Famille

*Service téléphonique ouvert du lundi au vendredi
de 9h à 13h et de 14h à 18h*

n° 01.42.63.03.03

Drogues-Alcool-Tabac

De 8h à 2h - appel gratuit depuis un poste fixe

n° 0 800 231 313

Alcool infos service

De 8h à 2h - appel gratuit depuis un poste fixe

n° 0 800 913 030

Sida - Infos services

Appel confidentiel, anonyme et gratuit

n° 0 800 840 800

Anonyme et gratuite*



Numéros utiles



Allô Parents-Bébé 456

n° 0 800 003

*"Enfance et partage" conseils de 0 à 2 ans
De 10h à 20h des professionnels de la petite enfance
sont à votre écoute du lundi au vendredi*



SOS Psy-Urgence *(0.34/min)*

n° 0 892 233 168

Une équipe de psychologues pour vous écouter et vous orienter dans vos soins

"Anorexie Boulimie, Infos Écoute"


n° 0 810 037 037

Prix d'un appel local, de 16h à 18h.

Permanence assurée par :

- Les psychologues le lundi*
- Les associations spécialisées TCA (Troubles du Comportement Alimentaire) le mardi*
- Les médecins le jeudi*
- Tous les spécialistes le vendredi*

** gratuit sauf SOS Psy-Urgence*



Ce livret est
disponible sur les
sites des différents
partenaires

Le guide des parents a été réalisé dans le cadre de la SISM organisée par la ville de Saint Brieuc en collaboration avec ses partenaires :

CCAS de Saint Brieuc, ARS, Fondation Saint Jean de Dieu, Mutualité Française 22, ACAP 22, UDAF, ADALEA, Clinique du Val Josselin, Mission Locale, MGEN, IREPS, ADAPEI-Nouvelles, lycée Ernest Renan, collège Racine, Conseil Départemental, Centre Social du Plateau, Centre Social de la Croix Saint Lambert, CH Yves Le Foll, Inspection Académique, Centre d'Accueil à la Parentalité, Tournesol, ADOSEN Prévention Santé MGEN et les associations GEM Vivre au Pluriel, La Cigogne, CRPA, Beauvallon, Le Gué, La santé de la Famille, Le poids en plus, Solidarité Anorexie Boulimie, UNAFAM.

*Si vous avez des questions,
des remarques à propos de ce guide,
n'hésitez pas à adresser un message à :*

Pôle handicap sur la boîte contact du site officiel de la Ville : www.saint-brieuc.fr

Conception de la maquette par Doriane Picoreau, stagiaire au Centre Social du Plateau, étudiante en deuxième année du BTS SP3S (Services et Prestations de Secteur Sanitaire et Social) au Lycée Ernest Renan à Saint Brieuc.

Mise à jour 1er décembre 2018