

Semaine d'information  
sur la santé mentale

29<sup>e</sup>  
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 interlocuteur .....Page 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](http://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***

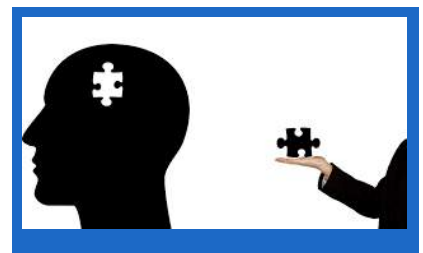
Les différentes thérapies.

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'argoaat  
22000 Saint Brieuc  
gem@mutualite22.fr  
**07.86.27.58.77**

Le Groupe d'Entraide Mutuelle propose entraide et solidarité ainsi que des activités autour du jardinage, des ateliers confitures, créatifs, cuisine. Vous pouvez vous rendre à l'Espace Crumble du lundi au vendredi de 9h30 à 17h30. Fermé le mercredi et le week-end.

# 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**

Tournesol 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**

L'association propose accueil, entretiens individuels avec ou sans rendez-vous, seul ou accompagné et des entretiens téléphoniques. Elle accueille aussi des groupes de parole dans les locaux et assure des permanences au sein des établissements scolaires.

Ouvert les mercredis et vendredis de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 19h00 avec ou sans rendez-vous.

### **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

22000 Saint-Brieuc

**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 - La Croix d'Or**

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 tous les vendredis à partir de 18h.

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



### *Concernant les Troubles du Comportement Alimentaire*

#### **Solidarité Anorexie et Boulimie 22**

à l'UDAF  
28 Boulevard Hérault  
22000 Saint Brieuc  
**06.68.63.31.40**  
mail : [misyl.sab22@orange.fr](mailto:misyl.sab22@orange.fr)

L'association met en place des groupes de parole chaque 3ème samedi du mois. Rendez-vous sur simple appel ou par mail.



## 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

n° 0 800 003 456

*"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

n° 0 892 233 168

*(0.34/min)*

*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](http://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 SocPage ial) au Lycée Ernest Renan à Saint Brieuc.*

*Mise à jour 1er septembre 2018*