Notre santé mentale
En Côtes d'Armor

Tout connaître sur notre santé mentale

sur le département des Côtes d'Armor !

PTSM 22

Projet Territorial de Santé Mentale des Côtes d'Armor

Octobre 2026

Edito

Ceci n'est pas le 2 708ième annuaire de ressources disponibles !

Car ceci n'est pas un annuaire. Ceci est un outil pédagogique pour mieux comprendre notre santé mentale et apporter des clés pour en prendre soin !

Qui est derrière ce guide ?

Tout un département ! Ce guide est le fruit d'une coopération territoriale inédite issue du Projet Territorial de Santé Mentale des Côtes d'Armor.
Sa réalisation a été rendue possible grâce à l'engagement complémentaire d'acteurs très variés à cette action :

- **Soutien opérationnel et RH :** Une contribution majeure a été apportée par Handi-Cap 22 via la mise à disposition d'une chargée de communication dédiée à la réalisation de ce projet ;
- **Financement de la démarche :** GCS Santé Mentale et Agence Régionale de Santé pour sa diffusion web et papier.

Ils ont contribué à la rédaction

Trois comités de rédaction, soit près de 50 personnes, se sont mobilisés pour sa réalisation directe. Les trois comités de rédaction :

1. Des professionnels issus de structures du social, médico-social, sanitaire, des collectivités... ;
2. Des personnes concernées avec l'instance *Le Champ des Possibles** qui regroupe les GEMs** du département ;
3. Un collectif de professionnels / bénévoles qui représente l'entourage et les familles.

Ce guide s'est déroulé en différentes étapes durant près de trois années de construction. Chaque comité de rédaction a apporté du contenu dans un document partagé qui s'est petit à petit structuré et complété pour aboutir à ce recueil d'information.

Un remerciement particulier à l'instance *Le Champ des Possibles* pour sa forte implication, ainsi qu'aux associations de personnes concernées et de l'entourage (SAB 22, UNAFAM, Al-Anon...) pour leur expertise irremplaçable.

Ils ont soutenu et relu le projet

Nous remercions l'ARS, la DDETS, le Conseil Départemental des Côtes d'Armor, la CPAM et l'Éducation Nationale pour leur relecture attentive. Enfin, merci aux CLS, CLSM, CPTS, et DAC du département pour leur appui et le relais de cet outil dans leurs réseaux respectifs.

Des idées pour améliorer ce guide ?

Ce guide est évolutif. Vous pouvez donner votre avis, faire des ajouts, soumettre des modifications.

* Le Champ des Possibles : collectif en charge d'une instance de gouvernance du Projet Territorial de Santé Mentale des Côtes d'Armor. En savoir plus : www.santementale22.fr.

** Les Groupes d'entraide mutuelle (GEM) sont des associations portées par des personnes concernées par un trouble psychique, avec l'aide d'animateurs salariés. Ils proposent un lieu pour se rencontrer, avec des activités artistiques ou de loisirs. (Source : Psycom.fr)

© PTSM des Côtes d'Armor – MAJ novembre 2025 – Tous droits réservés – Crédit illustrations : freepik.com

Pourquoi ce guide ?

Informer et lutter contre la stigmatisation

- Des informations fiables, simples et accessibles avec des vidéos, des illustrations...
- Mieux comprendre la situation et savoir quoi faire lorsqu'on cherche un soutien.

Sensibiliser et prévenir

- Expliquer les signes de souffrance psychique, les facteurs de risque, des conseils.
- Mieux se comprendre pour mieux prendre soin de soi et des autres.

Passer à l'action

- Encourager à solliciter de l'aide (entourage, associations, services d'accompagnement ou de soin).
- Donner des outils, des adresses et numéros utiles sur le territoire.

Partie 1

La santé mentale : **comprendre et agir**

S'informer
P. 8

Être écouté, s'entraider
P. 26

Être accompagné, se soigner
P. 38

Être aidant
P. 58

Partie 2

La santé mentale : **au quotidien**

Habitat et santé mentale
P. 70

Travail / formation professionnelle et santé mentale
P. 80

Scolarité et santé mentale
P. 94

Vie quotidienne et santé mentale
P. 95

Partie 3

La santé mentale : **au cours de ma vie**

Parentalité / Nourrisson
P. 100

Enfance Adolescence
P. 106

Jeune adulte / Adulte
P. 122

Personne âgée
P. 128

Partie 1

La santé mentale : **comprendre et agir**

S'informer

Lorsque l'on parle de santé mentale, il y a beaucoup de confusions et d'idées reçues...

Les idées reçues ont la vie dure

ON PENSE SOUVENT

« Les psys, c'est pour les fous. »

C'EST FAUX ! Les « psys » peuvent aider toutes les personnes qui en ont besoin et qui le souhaitent. Parce qu'ils ont **une formation spécifique**, et parce qu'ils ne font pas partie de nos relations amicales ou familiales, nous pouvons aborder avec eux des questions très personnelles. **Ils ne nous jugeront pas et ne parleront pas à d'autres de nos problèmes.**

ON PENSE SOUVENT

« Quand on dit : t'es 'bipo', schizo'... ce sont des "insultes gentilles". »

C'EST FAUX ! Les personnes qui sont confrontées à ces maladies **souffrent de la stigmatisation** qui y est associée : honte d'en parler, isolement, perte de confiance... **Utiliser ces termes comme insultes, participe à cette stigmatisation.**

Santé mentale, **de quoi parle-t-on ?**

Être en bonne santé mentale, c'est se sentir bien et s'accomplir, être en mesure de surmonter les tracas de la vie quotidienne, d'étudier ou de travailler, d'échanger avec les autres et de contribuer à la vie de sa communauté.

La santé mentale est donc un état de bien-être, indispensable pour être en bonne santé « tout court ».

Enfance

Votre enfant témoigne de la fatigue, maux de ventre, cauchemars, agitations diverses, il est important d'en échanger avec des professionnels (infirmière, médecin généraliste) afin d'agir au plus tôt. Ne pas traiter ces symptômes peut perturber les apprentissages, les relations sociales et un développement optimal de l'enfant.

Adolescence

À cette période sensible où peuvent émerger des angoisses, du mal-être et du repli sur soi, l'adolescent peut trouver refuge dans la prise de substances, les jeux vidéos ou la prise de risques. Attention de ne pas tout mettre sur le dos de la crise d'adolescence.

Jeunes adultes

Lors des études supérieures ou dans les premières démarches d'emploi, les jeunes adultes font face à des situations anxiogènes, parfois ajoutées à une précarité financière. Ces situations peuvent être source de mal-être psychique quotidien.

Adultes

Fatigue, responsabilités, fins de mois difficiles, solitude peuvent également faire partie de la vie d'adulte et avoir un impact sur la santé mentale de tous.

Retraités

Vieillir, arriver à la retraite : la perspective du grand âge peut être difficile. Cette prise de conscience peut installer un mal-être avec une solitude non choisie et un repli sur soi. La société peut avoir une vision négative et discriminante qui les réduit à une position d'incapacité et de dépendance.

Il n'y a pas de santé **sans santé mentale**

Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), la santé mentale est un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ».

La santé mentale est un état de bien-être indispensable pour se sentir en bonne santé. Elle ne se définit pas seulement par l'absence de trouble mental ou psychologique.

Comme le fait d'être en bonne santé physique, être en bonne santé mentale permet de se sentir bien dans sa peau, de s'épanouir, d'agir, de s'intégrer dans une communauté familiale, amicale, scolaire, professionnelle et de participer à la vie socio-économique.

Santé mentale et santé physique sont indissociables l'une de l'autre et sont d'ailleurs souvent imbriquées, l'une influençant l'autre et inversement : **« Il n'y a pas de santé sans santé mentale ».**

La Maison des Usagers (MDU)

C'est un espace d'accueil, d'écoute et d'information pour soi, les proches et toute personne intéressées par la santé mentale. Elle permet de rencontrer des associations, poser des questions, s'informer sur ses droits et trouver du soutien dans son parcours.

La santé mentale n'est pas un état figé, elle est une recherche permanente d'un état d'équilibre psychique, propre à chaque personne, selon ses conditions de vie et les événements qu'elle vit ou qu'elle a vécu.

Quelques chiffres

1 français sur 5
soit 12 millions de personnes, souffrent actuellement d'un trouble mental.
Source : données OMS

La maladie mentale et les troubles psychiques touchent près d'**1/5 de la population**, soit 13 millions de Français.
Source : données OMS

La dépression concerne **15 à 20 % de la population** générale, sur la vie entière.
Source : données Inserm

Le suicide est la **première cause de mortalité** entre 15 et 35 ans.
Source : données Santé publique France

Les personnes atteintes de maladies mentales sont plus souvent **victimes de violences** que la moyenne de la population.
Source : données OMS

1 francais sur 4
consomme des médicaments pour le mental.
Source : données EPI-PHARE

3 millions de personnes souffrent de troubles psychiques sévères.
Source : données Santé publique France

Évitons **les confusions !**

Fausses représentations et stigmatisation

La stigmatisation peut se manifester de diverses manières, y compris par des attitudes négatives et des comportements discriminatoires de la part des professionnels de l'accompagnement, des employeurs et même des proches. Cela peut conduire à des sentiments de désespoir et de honte, créant ainsi un sérieux obstacle pour en parler et demander de l'aide.

Les impacts sur « le bien-être quotidien »

Les personnes présentant des troubles mentaux peuvent se sentir isolées et incomprises. Parler librement et avec empathie de santé mentale peut améliorer leur qualité de vie en favorisant un environnement plus compréhensif et inclusif. Une société qui comprend et accepte les difficultés liées à la santé mentale est mieux équipée pour soutenir ses membres dans le besoin.

Les impacts sur « l'accès aux soins »

La stigmatisation peut dissuader les personnes de chercher de l'aide. En réduisant cette stigmatisation, plus de gens seront encouragés à consulter des professionnels de la santé mentale et donc aller mieux.

Relions-nous

Relions-nous : une ressource pour s'informer et ne pas préjuger

www.relions-nous.org

CLIQUEZ ICI

Santé mentale et **trouble psychique**

Nous avons donc tous une santé mentale et celle-ci est très mouvante. Comme pour notre santé physique, nous pouvons parfois nous sentir en « bonne santé mentale » et parfois en « mauvaise santé mentale ».

"Mal nommer les choses, c'est ajouter au malheur du monde."

Albert Camus

Trouble psychique

Nous allons parler de trouble psychique lorsque l'état de bien-être est perturbé, que l'on est dans l'incapacité de faire face au quotidien, de vivre normalement, que l'on a l'impression d'être dépassé par son mental, et que cette sensation dure depuis plusieurs semaines.

Seul le médecin psychiatre peut nommer cet état. Cela peut-être un état passager de déséquilibre ou il peut y avoir présence d'un trouble psychique.

Il n'y a rien de grave à cela, **en France nous sommes très nombreux à vivre avec un trouble psychique**, l'important est de ne pas rester seul avec sa souffrance et en parler pour être accompagné.

CLIQUEZ ICI

+ D'INFORMATION SUR LES TROUBLES PSYCHIQUES

PSYCOM Santé Mentale Info

Ne pas confondre trouble psychique et :

- Une réaction normale à un événement malheureux, comme une rupture amoureuse, la mort d'un être cher ou la perte d'un emploi.
- Une réaction normale à une situation stressante, quoique positive, telle une promotion au travail ou un déménagement.
- Un conflit entre les valeurs d'une société et le comportement d'un individu comme par exemple une fraude, un vol ou une agression.

Les troubles psychiques peuvent apparaître à différents âges et peuvent être chroniques ou aigus. Ils résultent de facteurs variés, incluant des éléments biologiques, génétiques, psychologiques et sociaux.

Parmi les maladies les plus courantes, on trouve : **les troubles anxieux, la dépression et les troubles dépressifs, les troubles bipolaires** (qui se caractérisent par des épisodes dépressifs alternant avec des phases maniaques), **les troubles de stress post-traumatique, la schizophrénie et d'autres psychoses, les troubles du comportement alimentaire, les troubles liés à des substances ou à des comportements addictifs.**

D'autres conditions affectant la santé mentale incluent les troubles du neurodéveloppement (comme le trouble du spectre autistique et le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité) ainsi que les troubles liés à des maladies organiques (telles que les démences, la maladie d'Alzheimer et les accidents vasculaires cérébraux).

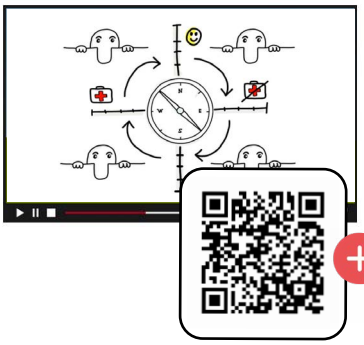
Important à savoir !

Une personne sans trouble psychique peut se sentir mal et avoir une santé mentale fragilisée.

À l'inverse, on peut tout à fait vivre avec un trouble psychique, se sentir bien et avoir une santé mentale positive.

Une explication en vidéo avec la Boussole du Pyscom

PSYCOM Santé Mentale Info



CLIQUEZ ICI

SCANNEZ POUR MIEUX CONNAITRE LES TROUBLES PSYCHIQUES !

CLIQUEZ ICI

PSYCOM Santé Mentale Info

Une espérance de vie réduite

L'espérance de vie des individus atteints de troubles mentaux est réduite de 15 ans. Cela peut être attribué à la maladie elle-même, notamment à des risques de suicide ou de comportements à risque, mais également à des problèmes de santé physique plus fréquents, comme les troubles cardiaques et un risque accru de diabète.

Dans la vie quotidienne, ces personnes ont tendance à être moins attentives à leur santé, avec un recours moins fréquent à leur médecin traitant et à des dépistages de cancer.

Il est donc crucial de consulter son médecin généraliste et de réaliser un bilan sanguin, cardiaque et rénal au moins une fois par an.

Et le handicap dans tout cela ?

Handicap psychique, Handicap mental

Une personne présentant des troubles psychiques est en situation de handicap lorsque celle-ci n'est plus en mesure de faire face à ses obligations d'autonomie pour assurer ses besoins élémentaires, dans un environnement social donné.

La situation de handicap est l'interaction entre le fonctionnement de la personne (corporel, intellectuel et/ou comportemental, ici psychique) et l'environnement dans lequel elle vit. Lorsque la participation sociale d'une personne est entravée, on parle de situation de handicap. *(Source : OMS)*

Organisation mondiale de la Santé

La situation de « handicap » est reconnue suite à des démarches réalisées auprès de la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH).

CLIQUEZ ICI

ACCÉDER AU SITE DE LA MDPH DES CÔTES D'ARMOR

Le handicap psychique

Le handicap psychique résulte de troubles psychiques qui affectent la pensée, les émotions, et le comportement. Ces troubles peuvent apparaître à tout âge.

Le handicap mental

Souvent appelé déficience intellectuelle, se caractérise par des limitations significatives dans les fonctions intellectuelles et les compétences adaptatives.
Ces limitations apparaissent avant l'âge de 18 ans.

Les deux types de handicaps

→ affectent la qualité de vie, l'autonomie, et la participation sociale des individus.

→ nécessitent un soutien adapté, que ce soit en termes d'éducation, de soins de santé, ou d'accompagnement social.

*La loi du 11 février 2005 vient reconnaître le handicap du fait de troubles psychiques et permet la mise en œuvre de moyens et dispositifs adaptés pour accompagner les personnes concernées par troubles psychiques.

Des signes **pour se repérer**

Exemples de symptômes que vous pouvez ressentir. N'hésitez pas à utiliser ces images lors de vos consultations avec un soignant.

Ressasser

Insomnie

Apathie

Disputes

Violence

Addictions

Colère

Suicidaire

Isolement

Idées noires

Épuisement

Tristesse

Troubles de l'alimentation

Paranoïa

Maux

Désorientation

Comment prendre soin de sa santé mentale ?

Pour préserver notre santé mentale, nous pouvons nous appuyer sur nos propres ressources, en apprenant à mieux nous connaître. Nous pouvons aussi découvrir des techniques et des outils qui se pratiquent chez soi.*

S'aider soi-même, des outils pour tous

SCANNEZ POUR ACCÉDER À LA PAGE PSYCOM

CLIQUEZ ICI

S'aider soi-même, quand on vit avec un trouble psy

SCANNEZ POUR ACCÉDER À LA PAGE PSYCOM

CLIQUEZ ICI

Contenus issus du site Psycom

PSYCOM Santé Mentale Info

Des aptitudes à renforcer pour se sentir mieux !

On parle de compétences psycho-sociales. Ces compétences sont essentielles pour faire face aux défis de la vie quotidienne, qu'il s'agisse de gérer ses émotions, son stress ou encore de maintenir sa motivation.

Voici des vidéos courtes et utiles :

- Comment développer les CPS ?
- Les CPS - Les émotions
- Les CPS - L'empathie
- Les CPS - La motivation
- Les CPS - Gérer ses émotions
- Les CPS - Gérer son stress
- Les CPS - Mieux se connaitre
- Les CPS - Résoudre ses problèmes
- Les CPS - L'auto-évaluation positive

DÉCOUVRIR LES CPS EN VIDÉO

CLIQUEZ ICI

Source : Promotion Santé Normandie

Conseils et attitudes à avoir avec une personne en difficulté

Comment se comporter ?

Une personne a besoin d'aide et vous souhaitez l'accompagner dans ses démarches. Il n'est pas toujours facile de trouver les mots.

À éviter

1 Des propos dévalorisants

Ce qui peut **vous paraître de la paresse ou de l'immobilisme peut être des conséquences de difficultés psychiques** qui provoquent un état d'angoisse et de désarroi empêchant l'action. En faire le reproche peut renforcer le repli sur soi et la dévalorisation.

2 Une parole stimulante

Pousser la personne à agir peut augmenter son stress et renforcer son sentiment d'incapacité : **le trouble psychique n'est pas lié à une absence de motivation et de volonté.**

3 Des propos jugeants

Même si elles peuvent vous paraître étranges, **ne critiquez pas les pensées de la personne et ses émotions**. Cette dernière risquerait de ne plus se confier à vous.

4 Minorer

Vous n'êtes pas à la place de la personne en souffrance psychique, et minimiser ses propos peut profondément l'affecter. **Évitez donc les phrases comme « Tu en fais trop ! » « Tout n'est pas si noir » ou « Je ne vois pas où est le problème, tu as tout ! ».**

Est conseillé

1 Trouver la bonne distance

La proximité physique et les gestes d'affection peuvent dorénavant incommoder la personne. Cette situation est surement passagère, tenez-en compte pour conserver une relation de qualité.

2 Relever les choses positives

Quels que soient les faits, petits ou grands, **valorisez, félicitez** et remerciez la personne.

3 Ne pas se laisser envahir pas l'agressivité

Lors d'une manifestation de colère, soyez vigilant au risque d'escalade qui peut être entrainé par votre réaction. **Parlez doucement, éloignez-vous** le temps que le calme revienne. Si possible, revenez sur l'évènement avec calme par la suite.

4 Exprimer votre affection

Durant cette période difficile, la personne qui peut éprouver solitude et anxiété **a besoin de votre affection pour être rassurée**. Ainsi, vous l'aiderez et l'accompagnerez au mieux.

Amener son proche à consulter

Vous comprenez que votre proche a besoin d'une aide médicale mais celui-ci ne veut pas voir le problème, ou n'en a pas conscience, ou pense qu'il va s'en sortir tout seul. L'amener au soin peut être très difficile.

Est conseillé

1 Partager sereinement votre inquiétude

Ouvrir le dialogue en abordant vos propres sentiments, en utilisant le « je » plutôt que le « tu » : *« J'ai l'impression que… »*, *« Je suis inquiet par rapport à… »*.

Proposer un espace de discussion où elle pourra s'expirer librement sans crainte d'être jugée. Ne pas insister si ce n'est pas le bon moment, vous pourrez en reparler ultérieurement.

2 Laisser la personne terminer sa réponse

Écoutez attentivement sans interrompre. Ensuite, vous pouvez reformuler ce qu'il vient de dire en débutant par : *« Si j'ai bien compris… »*.

RETROUVEZ LES NUMÉROS D'ÉCOUTE SPÉCIALISÉS P. 29

Il se peut que votre proche vous affirme qu'il se porte très bien et que, selon lui, c'est vous qui avez un problème. Il est fréquent qu'une personne ne soit pas consciente de ses troubles psychiques, et qu'elle les projette sur son entourage. Restez calme, évitez de réagir avec colère et ne forcez pas la discussion. Prenez plutôt contact avec une ligne d'écoute spécialisée pour vous soutenir.

3 Montrer de l'empathie

Efforcez-vous de bien comprendre les émotions de votre proche. Vous pouvez ensuite dire : *« À ta place, dans la situation que tu me présentes, je ressentirais telle ou telle émotion (peur, colère, détresse, fatigue…) »*.

4 Suggèrer de prendre rendez-vous avec un médecin

Expliquez en quoi cela pourrait vraiment l'aider à aller mieux : **un professionnel de santé saura lui apporter les soins nécessaires** pour qu'il se sente à nouveau bien. Par exemple, mon ami X a consulté un médecin récemment et se porte beaucoup mieux aujourd'hui grâce à ce suivi.

Si, toutefois, il hésite à y aller, il existe d'autres ressources, comme des lignes d'écoute ou des centres d'aide spécialisés.

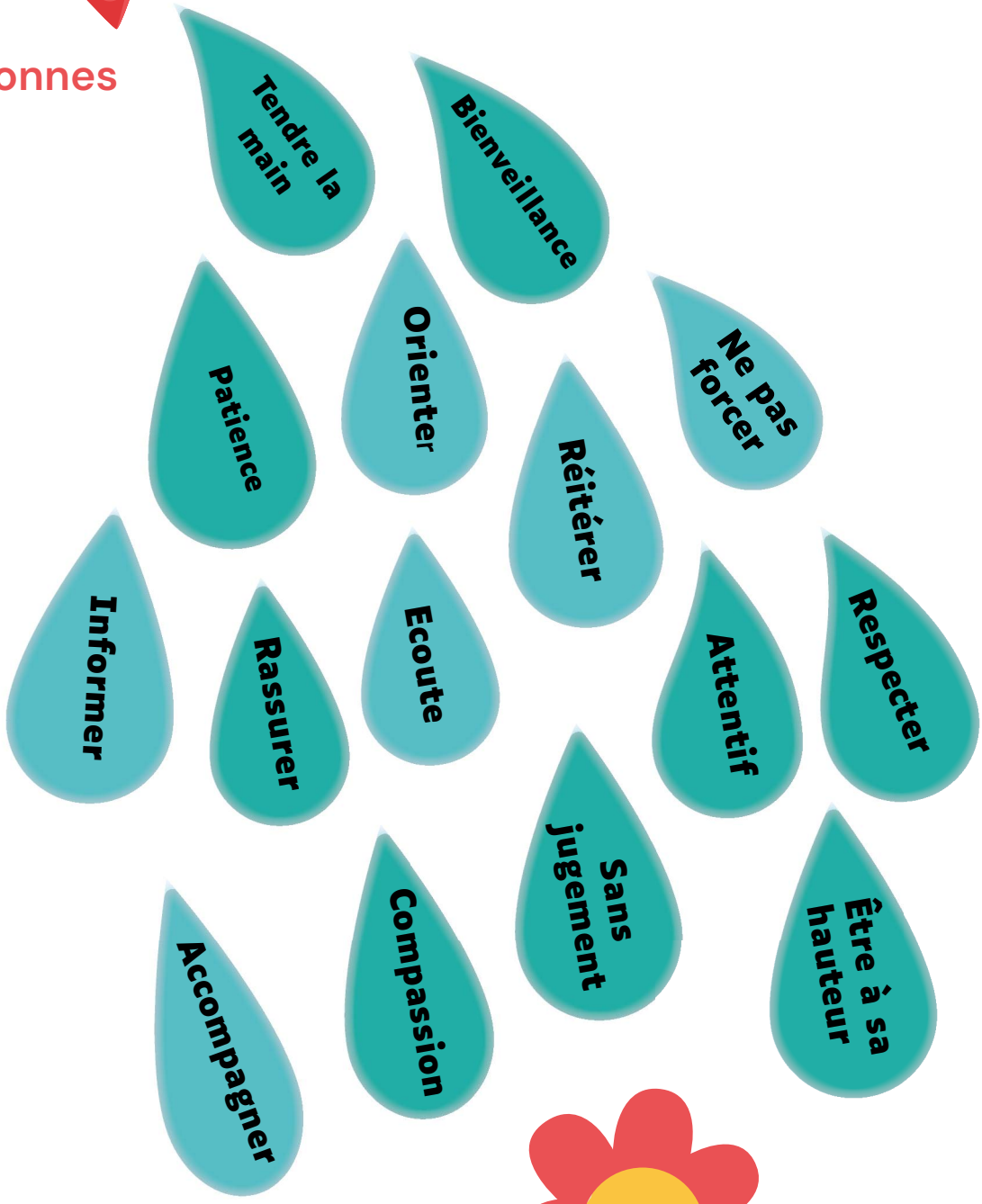
Idée suicidaire = danger !

Si vous suspectez qu'une personne proche pourrait envisager de se suicider, demandez-lui directement si elle a des pensées suicidaires. Si la réponse est affirmative, interrogez-la sur la manière dont elle envisage de le faire et si elle a fixé une date. Plus le projet est précis et réfléchi, plus le risque est élevé. Dans ce cas, il est crucial de solliciter immédiatement une aide d'urgence.

RETROUVEZ LES NUMÉROS D'ÉCOUTE SUICIDE P. 31

Les conseils et attitudes à avoir

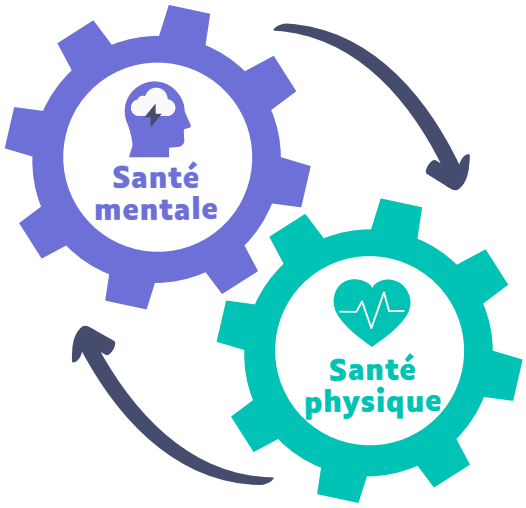
Les personnes aidantes



L'aidé

Source : Illustration réalisée par l'instance "Le Champ des Possibles".

Santé mentale **et santé physique**



Le lien entre la santé mentale et la santé physique (appelé aussi santé somatique) est de plus en plus reconnu et pris en compte dans le domaine du soin.

La santé mentale affecte la santé physique

- Le stress, l'anxiété ou la dépression peuvent affaiblir le système immunitaire, aggraver les maladies cardiovasculaires ou perturber le sommeil.
- Les troubles mentaux peuvent nuire à l'adhésion aux traitements médicaux ou à l'adoption de comportements sains (alimentation, activité physique).

La santé physique influence la santé mentale

- Les maladies chroniques (diabète, cancer, douleurs chroniques) peuvent entraîner des troubles de l'humeur, de l'anxiété ou une dépression.
- Les incapacités physiques peuvent affecter l'estime de soi, l'isolement social ou la qualité de vie.

Pour prendre en compte à la fois la santé mentale et la santé physique, il est important d'adopter une approche dite « intégrée » ou « globale ».

- Créer de plus en plus des équipes pluridisciplinaires (médecins généralistes, psychiatres, psychologues, infirmiers, travailleurs sociaux, éducateurs).
- Intégrer le repérage des troubles de la santé mentale dans les soins somatiques et inversement (ex : questionnaire de dépression pour les patients diabétiques).

Ne soyez donc plus surpris que l'on vous questionne sur votre santé mentale si vous venez pour votre santé physique et inversement !

Votre médecin généraliste est à votre écoute sur ces deux aspects, ne pas hésiter à en parler avec lui.

CLIQUEZ ICI

CONSULTER LA RESSOURCE PSYCOM

PSYCOM Santé Mentale Info

Aller plus loin

De nombreuses informations pour tous les âges sur le site internet de Psycom

ACCÉDER AU SITE PSYCOM

PSYCOM Santé Mentale Info

CLIQUEZ ICI

Des informations dédiées aux jeunes avec santé psy jeunes

ACCÉDER AU SITE SANTÉ PSY JEUNES

CLIQUEZ ICI

Les Semaines d'Information en Santé Mentale près de chez vous ! (SISM)

Pendant ces deux semaines, vous pouvez participer à un événement ou organiser un événement avec des partenaires locaux. Cet évènement national a pour but notamment d'informer sur la santé mentale, les troubles psychiques, les possibilités de rétablissement, les droits et la variété des ressources existantes. Vous pouvez également être dans l'organisation.

EN SAVOIR PLUS SUR LES SISM

CLIQUEZ ICI

Semaines d'information sur la santé mentale

Comprendre sa santé mentale en vidéo

PSYCOM Santé Mentale Info

CLIQUEZ ICI

Parler de santé mentale avec les enfants, pas si difficile !

PSYCOM Santé Mentale Info

CLIQUEZ ICI

ACCÉDER AU KIT PÉDAGOGIQUE JARDIN DU DEDANS® DE PSYCOM

Fanzine Santé Mentale

Un Fanzine écrit par et pour les jeunes !

TÉLÉCHARGER LE FANZINE

CLIQUEZ ICI

Suivre une formation en lien avec la santé mentale

Formation Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)

Le programme de Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) permet de former des secouristes capables de mieux repérer les troubles en santé mentale, d'adopter un comportement adapté, d'informer sur les ressources disponibles, d'encourager à aller vers les professionnels adéquats et, en cas de crise, d'agir pour relayer au service le plus adapté.

Dans un contexte sociétal de stigmatisation des troubles psychiques, **se former aux premiers secours en santé mentale s'inscrit dans une démarche citoyenne.** Nous pouvons tous agir à notre niveau !

CLIQUEZ ICI

TROUVER UNE FORMATION PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

Contribuer aux dynamiques du territoire sur l'amélioration de la santé mentale

En tant que citoyens, membres d'associations, ou professionnels (de tous secteurs) vous avez toute la légitimité pour participer aux orientations et décisions qui influencent directement votre vie.

N'oublions pas : la santé mentale est l'affaire de tous. Agir sur elle, c'est aussi agir collectivement avec des projets ancrés sur notre beau département !

Comment s'impliquer concrètement ?

1. Participer aux diagnostics territoriaux

- ☑ Donner votre avis sur les besoins en santé mentale sur votre territoire.

2. Intégrer les groupes projet

- ☑ Thématiques souvent traitées : santé mentale et prévention, logement, insertion…
- ☑ Vous pouvez contribuer et être force de propositions pour mener des actions précises.

3. Mettre en place des projets concrets

- ☑ Co-construire des projets concrets avec des professionnels, bénévoles issus du territoire.

4. Soutenir les actions de sensibilisation

- ☑ De nombreuses actions de sensibilisation sont développées, vous pouvez devenir acteur de celles-ci !

CONSULTEZ LE FORUM CITOYEN DE LA FONDATION BON SAUVEUR

CLIQUEZ ICI

CONSULTEZ LE SITE LA MAD PRIDE DES CÔTES D'ARMOR

CLIQUEZ ICI

Pour toute information complémentaire, vous pouvez contacter le Chef de projet PTSM 22 par mail ➤ t.perrot@ptsm22.fr

Être écouté, s'entraider

J'ai besoin de parler de ma souffrance à une personne (professionnel ou bénévole).

Je préférerais échanger avec quelqu'un par téléphone ou par tchat.

Je suis adolescent·e, j'aimerais parler de mes difficultés en dehors de mes parents.

J'ai besoin de me changer les idées et rencontrer des personnes dans un lieu collectif où mes difficultés psychologiques ne seront pas jugées.

Les idées reçues ont la vie dure

ON PENSE SOUVENT **« *ALLER VOIR UN PSY ? MOI ? JAMAIS !* »**

→ **DANS LES FAITS** Faire la démarche d'aller parler à un psychologue n'est pas évidente. Mais parler de ses difficultés est un très bon moyen pour prendre du recul et se sentir mieux.
Au-delà des psychologues de nombreuses personnes peuvent vous écouter : infirmiers, pharmaciens, assistants sociaux, proches…

L'important est de ne pas rester seul avec ses souffrances et de trouver une personne de confiance !

Les numéros **d'urgence**

En cas de danger grave et immédiat, voici les numéros d'urgence à apppeler

SAMU	POLICE GENDARMERIE	POMPIERS	TOUTES URGENCES (NUMÉRO EUROPÉEN)
15	17	18	112

SOS

Si vous avez du mal à entendre ou à parler, si vous ne pouvez pas parler à voix haute, **envoyez un texto au 114**, le numéro d'urgence dédié.

Comment ?

Sur votre mobile, tapez "114" à la place du nom du destinataire.

Si vous avez un ordinateur, accédez au tchat ou passez un appel vidéo sur www.info.urgence114.fr.

Quelques **chiffres**

87 %
des français

n'osent pas parler de leurs problèmes de santé mentale à leur famille ou leurs amis,

35 %
des français

n'osent pas en parler à leur médecin traitant.

(Données : Sondage Yougov x Qare, 2021)

Besoin de parler ? Numéros d'appel nationaux

Ce guide recense les numéros de téléphone de soutien en France (la majorité des appels sont gratuits)

D'autres modes de communication peuvent exister : tchat, sms, courriel, visio...

On peut appeler une ligne d'écoute pour soi, ou bien pour un proche ou un ami.
Pour commencer la conversation, on peut préciser qu'on téléphone pour la première fois, poser une question ou dire pourquoi on appelle.
Si la ligne est occupée, on peut patienter ou en essayer une autre.

ENFANTS, ADOS, JEUNES ADULTES

Allo Écoute Ado (Pep 43)

06 12 20 34 71
(lundi au vendredi 17h-20h, rappel possible)

→ Écoute par des psychologues, pour les adolescents et jeunes adultes de 10 à 25 ans. Service confidentiel et gratuit.

Étudiante ou étudiant en souffrance

08 05 23 23 36
ou via l'appli
Asso SPS
(7j/7 et 24h/24)

→ Écoute anonyme et gratuite par des psychologues pour les étudiantes et les étudiants préoccupés par un avenir incertain, la solitude, l'isolement, la précarité. Confidentiel et gratuit.

Phare enfants-parents

01 43 46 00 62
(lundi au vendredi 10h-17h)
Par mail à :
cavaoupas@phare.org

→ Écoute pour les enfants et adolescents en souffrance ainsi que leurs parents, soutien aux parents endeuillés par suicide, service anonyme et gratuit par des bénévoles formés, une psychologue et une thérapeute familiale.

Fil santé jeunes (École des parents)

0800 235 236
(7j/7 9h-23h)

Plusieurs modes d'accès pour les personnes sourdes et malentendantes
(lundi au vendredi 9h-17h30, samedi 9h-12h30)

Par tchat (7j/7, 9h-22h)

Espace en ligne « Pose tes questions »

→ Écoute anonyme et gratuite, information et orientation des jeunes de 12 à 25 ans par des professionnels de santé et des professionnels du net.

Les Funambules Falret

01 84 79 74 60
(lundi mercredi jeudi 14h-19h)

Ou prendre un rdv téléphonique par courriel à :

LesFunambules@œuvre-falret.asso.fr

Par Messenger ou par Instagram

@FunambulesFALRET

→ Écoute et soutien gratuit pour les personnes de 7 à 25 ans vivant avec un proche qui a des troubles psychiques.

Le 3018 Numéro national pour les victimes de harcèlement ou de violences numériques

3018
(lundi au vendredi 9h-20h, samedi 9h-18h)

Par tchat sur

3018.fr
Ou via Messenger et WhatsApp

→ Écoute anonyme pour les adolescents, les parents et leurs enfants sur : harcèlement sur Internet et réseaux sociaux, contacts dangereux, usurpation d'identité, dépendance aux jeux vidéo. Service gratuit, par des psychologues, des juristes ou des spécialistes du numérique. Il a la capacité d'intervenir via une procédure de signalement accélérée pour obtenir la suppression de contenus ou comptes illégaux.

SENIORS

Au bout du fil

Pour demander à recevoir un appel hebdomadaire (lundi au dimanche 8h-22h), laisser ses coordonnées au

01 70 55 30 69
(répondeur)

Par mail à :
service@auboutdufil.org

→ Écoute et conversation amicale pour les personnes âgées isolées, par des bénévoles formés à l'écoute qui appellent une fois par semaine à un moment convenu par avance, service gratuit et anonyme (seul le prénom est demandé).

Grey Pride

01 44 93 74 03 (mardi et jeudi 16h-18h)

→ Écoute et soutien pour les seniors LGBTQIA+ qui se sentent isolés, non respectés dans leur sexualité ou leur identité de genre, par des bénévoles de l'association, service gratuit.

Solitud'Écoute (association Petits frères des pauvres)

0 800 47 47 88
(7j/7 15h-20h)

→ Écoute pour les personnes de plus de 50 ans en situation d'isolement ou de mal-être, par des bénévoles formés à l'écoute, service anonyme et gratuit.

HANDICAP

Numéro d'appui aux personnes handicapées

0 800 360 360
(lundi au vendredi
9h - 12h30 et 14h - 17h)

NUMÉRO D'APPEL NATIONAL 360

→ Recherche de solutions pour toute personne handicapée n'ayant plus d'accompagnement ou de soins et tout proche aidant ayant besoin de répit, par une personne coordonnant les services dans son département.
Service gratuit.

SUICIDE, PENSÉES SUICIDAIRES

Le 3114 Numéro national de prévention du suicide

3114
(7j/7 et 24h/24)

3114 LE NUMÉRO NATIONAL DE PRÉVENTION DU SUICIDE

→ Écoute confidentielle et gratuite pour les personnes ayant des pensées suicidaires, les personnes inquiètes pour un proche, les personnes endeuillées par suicide, les professionnels de santé ayant besoin d'un avis spécialisé, par des professionnels des soins formés à la prévention du suicide.

Alinea

06 70 62 63 19
Par mail à :
alinea@fondationbonsauveur.fr

→ Alinéa accompagne les proches endeuillés par suicide : enfants, adolescents, adultes. Ce terme « proches » inclut les membres d'une même famille, les amis, les partenaires de travail, les pairs du défunt... Le dispositif est également ouvert à toutes les personnes qui ont été touchées par un suicide.

ADDICTIONS

Alcool Info Service

0 980 980 930
(7j/7 8h-2h)

ou tchat

→ Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'alcool, et pour leurs proches.
Service anonyme et gratuit.

Alcooliques Anonymes

09 69 39 40 20
(7j/7 et 24h/24)

Par mail à via formulaire en ligne

→ Écoute et soutien pour les personnes ayant un problème d'alcool, par des bénévoles membres des Alcooliques Anonymes abstinents.
Service anonyme et gratuit.

Drogue info service

0 800 23 13 13

(7j/7 8h-2h)

ou tchat

→ Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'usage de drogues, et pour leurs proches. Service anonyme et gratuit.

AUTOUR DU DEUIL

Collectif Vivre son deuil en Bretagne

02 99 53 48 82

Par mail :
contact@maisondelasante.com

→ Ce collectif basé à Rennes, accueille et oriente les personnes endeuillées vers des ressources de soutien au plus proche de leur territoire.

Dialogue et solidarité

N° national Azur
0800 494 627

→ Lieu de parole et d'écoute après le deuil d'un conjoint ou d'un partenaire. L'association propose : une écoute téléphonique, des entretiens individuels, des groupes de parole.

JALMALV CÔTES D'ARMOR

1 rue Alain Colas, 22950 Trégueux.
02 96 60 89 59

Association « Jusqu'à la mort accompagner la vie ».

→ Soutien des familles, des proches, des personnes en deuil.

JONATHAN PIERRES VIVANTES

Antenne de Rennes
07 67 79 04 35

Permanence Saint-Malo
06 12 72 58 57

→ L'association Jonathan Pierres Vivantes écoute, accueille, accompagne, organise à St Malo et Rennes des groupes de parole pour les parents endeuillés par la perte d'un ou plusieurs enfants ainsi que pour les frères, sœurs et grands-parents endeuillés.

LA BRISE : Bretagne Réseau Interdisciplinaire de soins pour enfants

Pôle de Rennes
02 99 28 41 70

→ Accompagne et soutient les enfants en soins palliatifs ou malades ainsi que leurs familles.

LE GESTE ET LE REGARD

Organise à Rennes des groupes d'entraide, des ateliers, etc.
02 99 53 48 82
06 58 09 99 94

→ Accompagne les personnes en fin de vie et leur entourage, les personnes en deuil ainsi que les enfants et adolescents endeuillés.

LGBTQIA+

Iskis

6 rue Saint-Martin,
35700 Rennes

Par mail : **contact@iskis.org**

www.iskis.org

Ce centre LGBTQIA+ de Rennes accueille les personnes lesbiennes, gays, bies, transgenres et intersexes ou en questionnement ainsi que leurs proches dans un cadre chaleureux, bienveillant et sans jugement, en respectant la confidentialité.

AGLAE (Armor Gays Lesbiennes Aide Ecoute)

97 Rue Théodore Botrel, 22000
Saint-Brieuc

07 68 28 63 66

Par mail :
assoaglae.contact@gmail.com

aglaesaintbrieuc.free.fr

Basée à Saint Brieuc, elle propose des espaces d'écoute, des actions militantes et des moments de convivialité pour les LGBTQIA+ du département des Côtes d'Armor.

VIOLENCES

39 19 - VIOLENCES FEMMES INFO

39 19
24j/24, 7j/7

service-public.fr/particuliers/actualites/A13048

Numéro national de référence d'écoute téléphonique et d'orientation à destination des femmes victimes de violences (en particulier des violences conjugales), à leur entourage et aux professionnels concernés.

119 - Prévention et protection des enfants en danger

119
24j/24, 7j/7

https://www.allo119.gouv.fr/

Le 119 est le numéro national dédié à la prévention et à la protection des enfants en danger ou en risque de l'être.

MALTRAITANCE

3977 (Maltraitance personnes âgées en situation de handicap)

3977

7 jours sur 7 de 9h à 19h

→ Numéro national dédié à lutter contre les maltraitances envers les personnes âgées et les adultes en situation de handicap.

ALMA (ALlo MAltraitances) 22

02 96 33 11 11

Lundi - mardi - jeudi
entre 10h et 12h

→ Numéro d'écoute téléphonique et d'orientation à destination des personnes en situation de handicap victimes de maltraitance, de leur entourage et des professionnels concernés.

119 Service National d'accueil téléphonique pour l'enfance en danger

119

Disponible 24h/24, 7j/7

→ Numéro dédié à la à la prévention et à la protection des enfants en danger ou en risque de l'être. Une majorité des appels concerne des violences subies par les enfants (violences psychologiques, physiques et sexuelles), notamment au sein de la famille ou en institution.

DÉTENTION

CROIX-ROUGE ÉCOUTE LES DETENUS

Depuis une cabine téléphonique dans un établissement pénitentiaire
Composer le **99#** puis le **111** et **A**.

Du lundi au vendredi entre 10h-22h et le samedi 12h-18h.

→ Écoute anonyme et gratuite pour les détenus qui souhaitent parler des angoisses liées à l'enfermement ou de leurs problèmes, par des bénévoles formés.

Besoin de créer du lien ? **Les Groupes d'Entraide Mutuelle (Gem) sur le département**

Qu'est qu'un Gem ? Qu'est-ce qu'on y vit ?

Le Groupe d'Entraide Mutuelle est une association qui offre un espace pour se soutenir mutuellement dans les difficultés rencontrées. Moments d'accueil informels, activités axées sur les loisirs, la créativité, la vie quotidienne, ou activités en extérieur… Voilà quelques unes des possibilités qu'offrent un GEM. Mais avant tout, c'est un espace de liberté et de partage où l'on peut prendre le temps, voir du monde exprimer ses envies et les mettre en œuvre avec le groupe.

À qui s'adressent les Groupes d'Entraide Mutuelle ?

À des personnes majeures, connaissant ou ayant connu des difficultés psychiques qui engendrent un mal-être et / ou un isolement

Vous traversez un moment difficile ? Venez pousser la porte d'un GEM !

Il existe 10 Groupes d'Entraide Mutuelle dans les Côtes d'Armor.

Gem	Secteur	Contact
« Un pas en avant »	Dinan	02 96 39 98 05
« L'arbre de vie »	Loudéac	06 72 89 61 09
« Le jardin des spoutniks »	Lamballe	06 07 98 87 98
« Chlorophylle »	Guingamp	06 50 78 61 79
« Le bon cap »	Lannion	02 96 46 17 64
« Le phare » (autisme)	Paimpol	06 75 13 94 84
« Kanevedenn »	Rostrenen	02 96 29 38 04
« L'espace crumble »	St-Brieuc	07 86 27 58 77
« Vivre au Pluriel »	St-Brieuc	02 96 75 91 91
« Ti Kenwaller » (traumatisme crânien)	St-Brieuc	02 96 63 03 77

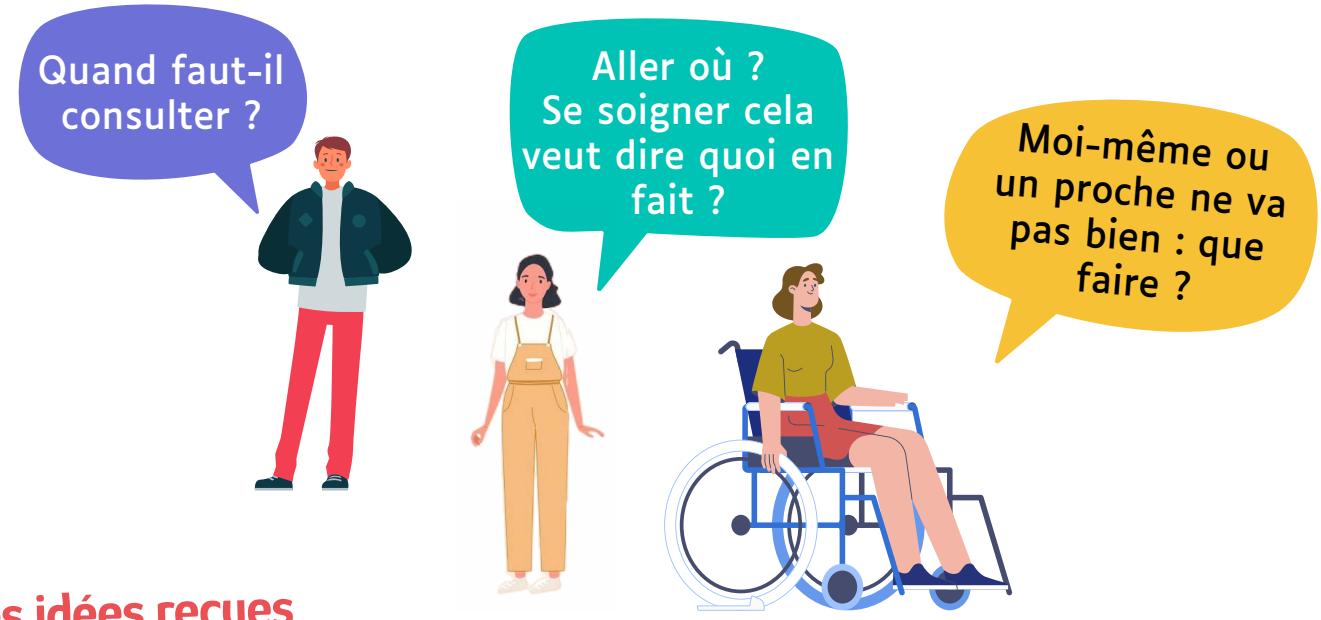
Des associations sur notre territoire

De nombreuses associations agissent dans le domaine de la santé mentale sur le département.

CLIQUEZ ICI

ACCÉDEZ À LA PAGE DÉDIÉE AUX ASSOCIATIONS DU DÉPARTEMENT.

Être accompagné, se soigner



Les idées reçues ont la vie dure

ON PENSE SOUVENT

« Même si c'est un professionnel, raconter ma vie à un inconnu, c'est bizarre non ? »

→ **DANS LES FAITS** Même si cela peut paraître étrange, il est souvent plus facile de raconter ses souffrances à une personne que l'on ne connait pas. D'autant que dans les structures vous allez trouver des professionnels de l'écoute qui ne sont pas là pour vous juger ou pour dire que ce que vous faites (ou pensez) est bien ou mal. On appelle ça l'écoute bienveillante ! L'important est de **ne pas rester seul avec ses souffrances** et de trouver une personne de confiance !

ON PENSE SOUVENT

« Et si je ne me sens pas à l'aise avec le professionnel ? Et si j'ai l'impression que cela ne marche pas ?! »

→ **DANS LES FAITS** Il est tout à fait possible que vous n'arriviez pas à « entrer en relation » avec le professionnel, il n'y a rien de grave, c'est humain.

Une façon efficace est d'en parler directement avec le professionnel, cela permet très souvent de dissiper les interprétations de chacun et de continuer la discussion sur de nouvelles bases. Si cela ne marche toujours pas, ou bien si vous ne vous sentez pas à l'aise pour en parler au professionnel, vous pouvez tout à fait demander à rencontrer un autre professionnel de l'équipe.

Mon proche a des idées délirantes, il semble entendre parfois des voix… et on ne peut pas en échanger avec lui.

Je me sens triste très souvent dans la journée, je n'ai plus envie de rien.

??

J'ai des humeurs très variables, je peux passer de la joie à la colère ou la tristesse.

Je ne vais pas bien, **faut-il consulter ?**

Et quand ?

J'ai des idées noires, je n'arrive à rien faire, me lever, m'habiller me demande des efforts énormes.

??

Toute la journée je ne pense qu'à la nourriture, le repas qui arrive, mon poids, mon reflet dans le miroir. J'ai perdu 10 kilos en 2 mois. Je me cache souvent pour me faire vomir.

Je consomme beaucoup d'alcool et souvent des drogues. Ca m'a déjà posé des problèmes… Il existe un endroit anonyme où je peux en discuter sans que l'on me juge ?

Une réponse simple

Il est important de demander de l'aide lorsque certaines difficultés psychologiques ou émotionnelles deviennent persistantes, envahissantes ou perturbent votre fonctionnement au quotidien.

On peut se poser la question : est-ce que cela m'handicape dans mon quotidien ?

Il n'est jamais trop tôt pour consulter : mieux vaut prévenir que guérir, et un professionnel peut aussi vous rassurer si ce que vous ressentez est normal ou passager.

Des signes

1. Souffrance émotionnelle intense ou prolongée

- ☐ Tristesse persistante, anxiété, colère, culpabilité, lassitude, fatigue ou vide intérieur pendant plusieurs semaines.
- ☐ Sentiment d'impuissance ou de désespoir.

2. Altération du fonctionnement quotidien

- ☐ Difficultés à se concentrer, travailler, étudier ou maintenir des relations sociales.
- ☐ Retrait social ou perte d'intérêt pour les activités habituelles.

3. Changements comportementaux ou physiques

- ☐ Troubles du sommeil (insomnie ou sommeil excessif).
- ☐ Changements d'appétit ou de poids.
- ☐ Consommation excessive d'alcool, de drogues ou comportements difficilement contrôlables (jeux d'argent, jeux vidéos…).

4. Pensées inquiétantes

- ☐ Pensées suicidaires ou autodestructrices.
- ☐ Peurs irrationnelles ou pensées obsessionnelles incontrôlables.

5. Événements de vie difficiles

- ☐ Deuil, séparation, perte d'emploi, maladie, trauma ou violence (physique, psychologique, sexuelle).

6. Troubles mentaux identifiés ou suspectés

- ☐ Si vous avez déjà été diagnostiqué avec un trouble (dépression, anxiété, bipolarité, etc.) et que les symptômes réapparaissent ou s'aggravent.

7. Besoin de soutien pour mieux se comprendre

- ☐ Même sans "crise", un suivi psychologique peut aider à mieux gérer ses émotions, améliorer ses relations ou développer l'estime de soi.

1 français / 6

qui aurait besoin d'un accompagnement psychologique en raison de son état de santé n'est pas suivi.

Source : CNAM

D'autres éléments à considérer

En plus de l'état de la personne elle-même, d'autres éléments doivent être pris en compte. Pour vous aider à réfléchir, voici plusieurs questions que vous pouvez vous poser.

- **La personne concernée par la situation d'urgence se met-elle en danger ou met-elle son entourage en danger ?** ☐ OUI ☐ NON

- **La personne refuse-t-elle l'aide proposée spontanément ?** ☐ OUI ☐ NON

- **L'entourage (c'est à dire la famille, les amis, les collègues ou les éducateurs) juge-t-il impossible d'attendre un rendez-vous déjà programmé ou qui pourrait être pris auprès d'un professionnel de la santé mentale ?** ☐ OUI ☐ NON

- **La personne est-elle isolée, sans interlocuteur médical auprès de qui prendre conseil ?** ☐ OUI ☐ NON

Ne pas rester seul

Si vous vous sentez mal en ce moment, il est important que vous puissiez **en parler à une personne de confiance**. Cela peut être un·e ami·e, parent, personne de votre entourage...

Parler de ce qu'on vit et ressent **peut être soulageant et aider** à ce que vous vous sentiez moins seul avec votre souffrance.

En comprenant mieux ce que vous traversez, vos proches pourront également **mieux vous soutenir** et vous accompagner. Vous avez donc raison de chercher à faire cette démarche, c'est un premier pas important.

Qu'est-ce qu'une **urgence psychiatrique ?**

Vous pouvez observer des comportements alarmants chez vous-même, chez une personne de votre entourage ou quelqu'un à votre travail.

Voici plusieurs situations qui doivent vous faire penser à une urgence psychiatrique

Un état d'abattement extrême pouvant se traduire de manières très différentes, par exemple ne plus s'alimenter, rester prostré, s'isoler, abandonner ses activités habituelles.

Une violence envers soi-même telle qu'une tentative de suicide ou une automutilation, une **violence envers autrui,** par exemple des agressions, une **violence envers les objets** ou les meubles autour de soi.

Un délire, des hallucinations (c'est à dire entendre des voix ou voir des choses que d'autres personnes ne perçoivent pas), **un état d'agitation.**

Une angoisse ou **une souffrance psychique extrêmes**, un état dépressif intense.

Des comportements ou des **propos bizarres,** inexplicables, un changement de façon d'être ou de caractère, en résumé toute rupture avec le fonctionnement connu de la personne.

Je veux aller mieux, **je me décide à rencontrer un professionnel**

Comment en parler ?

- **Soyez direct et honnête. Vous pouvez commencer simplement, par exemple :**

→ *"Je me sens très stressé(e) / anxieux(se) / triste depuis un moment."*

→ *"J'ai du mal à dormir et je n'arrive plus à me concentrer."*

→ *"Je crois que j'ai besoin d'aide pour aller mieux."*

- **Décrivez vos symptômes, essayez de préciser :**

→ Depuis quand ça dure ?

→ À quel point cela perturbe votre quotidien (travail, sommeil, relations).

→ Ce que vous ressentez (angoisse, vide, fatigue, irritabilité, etc.).

- **Mentionnez les antécédents si c'est pertinent.**

→ Si vous avez déjà eu des troubles psychiques ou pris un traitement, dites-le. Cela aide à mieux comprendre votre situation.

- **N'hésitez pas à poser les questions qui vous semblent importantes, peut-être :**

→ *"Est-ce que ce que je vis est normal ?"*

→ *"Est-ce que je devrais voir un psychologue ou un psychiatre ?"*

→ *"Existe-t-il des traitements ou un accompagnement adapté pour ca ?"*

Médecins libéraux

LES PETITES CHOSES À SAVOIR AVANT D'Y ALLER

- Les consultations sont (souvent) sur rendez-vous.
- Il est préférable de venir avec : carte vitale, carte d'identité, carte de mutuelle, un dossier médical si vous avez, ou tout document qui vous semble utile pour le médecin.
- Si vous le préférez, vous pouvez demander à être accompagné (proche, professionnel ou toute personne de confiance).
- La consultation est payante : la grande partie est prise en charge par la sécurité sociale, le reste peut être pris en charge par votre mutuelle.

Centre Médico-Psychologique (CMP)

LES PETITES CHOSES À SAVOIR AVANT D'Y ALLER

- Le centre médico-psychologique est un lieu de consultations **gratuites** accueillant les **personnes en souffrance psychologique et leurs proches**, sur la journée. **Il reçoit avec ou sans RDV**.
- Il est préférable de voir un médecin généraliste avant de contacter le CMP. **Cependant, il est tout à fait possible de prendre rendez-vous en CMP sans avoir vu un médecin généraliste.**
- Quel que soit votre âge vous serez accueilli par une équipe formée qui répondra à toutes les situations de mal-être psychologique. **Votre premier contact sera un infirmier qui fera auprès de vous un état des lieux de votre situation.**
- Suite à ce premier entretien, il vous sera proposé un projet de soin individualisé qui est construit **en fonction de vos besoins et de vos envies**.
- La durée moyenne d'accompagnement varie selon la nature du trouble, la gravité des symptômes, les besoins spécifiques du patient, et le type de suivi.
- Si le CMP est fermé, en cas de souffrance intense ou de mal être insurmontable, **faites le 15** : vous serez ensuite possiblement redirigés vers les Urgences.

Psychiatre et psychologue libéral

Le psychiatre

Vous pouvez consulter un psychologue libéral quand vous ressentez un mal-être, de l'anxiété, des difficultés personnelles, familiales ou professionnelles, et que vous avez besoin de parler dans un cadre de confiance.

Vous pouvez consulter un psychiatre libéral si ces difficultés sont plus intenses, durent dans le temps, ou s'accompagnent de troubles du sommeil, de l'humeur, de comportements inhabituels, ou si un traitement médical peut être nécessaire.

- Le psychiatre est médecin : il peut poser un diagnostic et prescrire des médicaments si besoin.

Le psychologue libéral

LES PETITES CHOSES À SAVOIR AVANT D'Y ALLER

- Avec « Mon soutien psy » vous pouvez bénéficier de 12 séances renouvelables avec un psychologue gratuitement.
- Trouver un psychologue conventionné avec l'Assurance Maladie sur Mon Soutien Psy (pour une personne de plus de 3 ans).

l'Assurance Maladie
Agir ensemble, protéger chacun

CLIQUEZ ICI

TOUT SAVOIR SUR LE DISPOSITIF "MON SOUTIEN PSY"

CLIQUEZ ICI

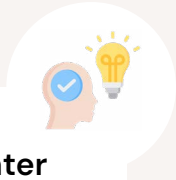
TROUVER UN PSYCHOLOGUE

Tout professionnel de santé a obligation d'enregistrer son diplôme en Préfecture. Pour savoir si votre médecin ou spécialiste en santé mentale est inscrit, contactez l'ARS Bretagne :

02 90 08 80 00 ou
ars-bretagne-contact@ars.sante.fr

Comment choisir son psy ?

1. Comprendre votre démarche



Identifier la raison de votre consultation permet de mieux vous orienter vers la bonne spécialité.

- **Pour une problématique précise :** anxiété, événement traumatisant, dépression, deuil, addictions ou troubles alimentaires.
- **Pour un diagnostic :** si vous souhaitez poser un diagnostic de trouble psychique, il est nécessaire de consulter une psychiatre.
- **Pour un simple échange :** il est tout à fait possible de consulter sans mal-être associé, simplement pour parler à une professionnelle.
- **Si vous hésitez :** ne pas savoir identifier précisément son mal-être n'est pas grave, l'essentiel est de commencer la démarche.

2. Vérifier les garanties professionnelles

Il est important de s'assurer que le professionnel possède les qualifications requises.

- **Diplômes officiels :** Les psychiatres, psychologues et psychothérapeutes doivent posséder un numéro RPPS vérifiable sur le site annuaire.sante.fr.
- **Le cas des psychiatres :** Ils doivent également être inscrits à l'Ordre des médecins.
- **Vigilance :** Les titres de "psychopraticien" ou "thérapeute" ne sont pas réglementés et ne disposent pas de registre officiel.
- **Méthodes :** Chaque praticien a une orientation (TCC, EMDR, systémique, etc.) qui définit sa manière de vous accompagner. Demandez au psychologue comment il pense vous accompagner en fonction de votre problématique.

3. Les modalités d'accès et de remboursement

- **Options gratuites (remboursées) :** Les Centres Médico-Psychologiques (CMP) ou les dispositifs "Mon soutien psy".
- **Options payantes :** Consultations en cabinet ou en visio, parfois remboursées partiellement par les mutuelles.L'essentiel : Le psychologue "parfait" n'existe pas ; l'important est de trouver celui qui vous correspond à ce moment précis de votre vie. Un bon accompagnement doit reposer sur la sécurité et le respect.

4. Votre rôle dans le suivi

L'alliance thérapeutique (le lien de confiance avec le psy) est essentielle pour votre rétablissement.

- **Posez des questions :** Vous êtes légitime pour interroger le professionnel sur sa formation, son cadre et sa méthode.
- **Écoutez vos ressentis :** Assurez-vous de vous sentir à l'aise, en confiance et écouté.
- **Liberté de choix :** Vous pouvez changer de psy si la méthode ne vous convient pas.
- **Alerte sur les dérives :** Il faut s'éloigner si vous percevez des promesses de guérison "miracle", une absence de diplôme, ou un sentiment de culpabilisation et d'emprise.

CLIQUEZ ICI

TÉLÉCHARGER LE DOCUMENT
COMMENT CHOISIR SON PSY ?

PSYCOM
Santé Mentale Info

L'essentiel

Le psychologue "parfait" n'existe pas ; l'important est de trouver celui qui vous correspond à ce moment précis de votre vie.
Un bon accompagnement doit reposer sur la sécurité et le respect.

COMMENT SE PASSE UN PREMIER RENDEZ-VOUS CHEZ UN PSYCHOLOGUE ?

Le premier rendez-vous chez un psychologue est souvent une expérience qui peut susciter de l'anxiété, mais il est généralement conçu pour être rassurant et accueillant.

Voici ce à quoi vous pouvez vous attendre.

Accueil et présentation Lors de votre arrivée, le psychologue se présente et vous met à l'aise. Il peut expliquer son rôle, la manière dont il travaille, ainsi que les principes de confidentialité. Cette étape est importante pour établir une relation de confiance. Si vous trouvez que vous n'avez pas assez d'information ou que vous n'êtes pas suffisamment à l'aise, vous pouvez le dire, c'est un très bon moyen de commencer à échanger.

Un espace de liberté d'expression

Il est important de savoir que vous n'avez aucune obligation de tout dire tout de suite. Le premier rendez-vous sert à poser les bases de la relation et à ouvrir la porte à des discussions futures.

Comprendre la demande Ensuite, le psychologue vous posera probablement des questions pour mieux comprendre pourquoi vous êtes venu. Il peut vous demander ce qui vous amène, depuis combien de temps vous ressentez certains symptômes, ou si vous avez déjà eu des expériences thérapeutiques antérieures. L'idée est d'avoir une vue d'ensemble de votre situation.

Les objectifs de la thérapie Le psychologue pourrait aussi discuter de vos attentes et des objectifs que vous aimeriez atteindre au cours de la thérapie. Cela peut être lié à une problématique spécifique ou à un désir général d'améliorer votre bien-être.

Explication de la méthode Le psychologue peut vous donner des informations sur la façon dont il travaille (thérapie cognitive et comportementale, psychanalyse, etc.) et répondre à toutes vos questions concernant la durée et la fréquence des séances.

Premiers ressentis À la fin du rendez-vous, vous pourriez être invité à exprimer comment vous vous sentez par rapport à la session. Cela peut vous aider à évaluer si vous vous sentez à l'aise avec le psychologue et si vous voulez poursuivre le travail ensemble.

Et si jamais tu te sens mal à l'aise avec le psychologue, il est tout à fait normal de chercher un autre professionnel qui te conviendrait mieux !

Après mon premier rendez-vous, j'ai besoin d'être **accompagné dans la durée**

1. Accompagnement sans hébergement

Centre Médico-Psychologique (CMP)

Les professionnels du CMP peuvent vous accompagner dans la durée. La fréquence des rendez-vous sera déterminée en fonction du projet de soin.

À savoir, votre lieu d'habitation déterminera votre CMP de référence.

CONNAÎTRE LES CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE (CMP) DU DÉPARTEMENT

Nom	Adresse	Téléphone
CMP – Bégard	1 rue du Bon Sauveur - 22140 Bégard	**02 96 45 37 48**
CMP – Callac	14bis rue Charles Le Goffic - 22160 Callac	**02 96 45 53 29**
CMP – Dinan	117 rue de Brest - 22100 Dinan	**02 96 39 93 81**
CMP – Lamballe	Hôpital local Villedeneu - 13 rue Jeu de Paume 22400 Lamballe	**02 96 31 20 64**
CMP – Lannion	13 bis rue Trorozec - 22300 Lannion	**02 96 37 47 08**
CMPS – Loudéac	38 rue de Moncontour 22600 Loudéac	**02 96 25 36 80**
CMP – Pabu	17 bis bd d'Amor - 22200 Pabu	**02 96 44 10 12**
CMP – Paimpol	11 rue du 18 Juin - 22500 Paimpol	**02 96 55 37 40**
CMP – Plancoët	12 rue des Buis - 22130 Plancoët	**02 96 84 25 21**
CMP – Quintin	8 rue de la Corderie - 22800 Quintin	**02 96 79 61 28**
CMP – Rostrenen	35 rue Olivier Perrin - 22110 Rostrenen	**02 96 57 40 65**
CMP – Saint-Brieuc	Centre Maria Estrella - 19 Rue des Gallois - 22000 Saint-Brieuc	**02 96 77 27 17**
CMP – Saint-Quay-Portrieux	35 bd Maréchal Floch - 22410 Saint-Quay-Portrieux	**02 96 70 31 68**
CMP – Trédarzec	Pont Canada 22220 - Trédarzec	**02 96 92 95 55**

En fonction de vos besoins, **différents professionnels**

Psychiatre

C'est un médecin qui a pour rôle de diagnostiquer, traiter et prévenir les troubles psychiques. Il évalue la santé mentale des personnes, prescrit des médicaments si nécessaire, et propose des thérapies pour améliorer leur bien-être.

C'est un psychiatre spécialisé dans le diagnostic et le traitement des troubles psychiques chez les enfants et les adolescents en utilisant des approches adaptées à l'âge et au développement de l'enfant.

Pédopsychiatre

Psychologue

C'est un professionnel avec une formation en psychologie (5 ans), son rôle principal est d'accompagner les personnes avec différents outils pour traiter des troubles émotionnels et psychologiques.

Tous les psychothérapeutes ne sont pas forcément psychologues. Ils sont formés spécifiquement à des techniques thérapeutiques, comme la thérapie cognitivo-comportementale, la psychanalyse, la méditation etc.

Infirmier

C'est un professionnel de santé qui fournit des soins médicaux et de confort aux personnes accompagnées, sous la supervision ou en collaboration avec des médecins.

Un Infirmier peut être IPA (Infirmier en Pratique Avancée), c'est un professionnel avec des compétences élargies grâce à une formation complémentaire universitaire (master) et une expérience professionnelle. Il peut assurer des missions qui dépassent le rôle traditionnel de l'infirmier, tout en restant dans un cadre légal précis.

Assistant de service social

C'est un professionnel qui aide les individus à faire face à des situations difficiles, comme des problèmes sociaux, économiques ou familiaux. Leur rôle est de soutenir les personnes dans leurs démarches administratives, les orienter vers les bonnes ressources, et les accompagner dans la résolution de leurs problèmes. Ils peuvent intervenir dans des domaines variés tels que la protection de l'enfance, les situations de précarité, les violences domestiques ou la santé mentale.

Ergothérapeute

C'est un professionnel de santé paramédical qui aide les personnes ayant des difficultés physiques, mentales ou sociales à retrouver ou maintenir leur autonomie dans les activités de la vie quotidienne. Il propose par exemple des activités thérapeutiques personnalisées pour faciliter les gestes du quotidien (s'habiller, manger, écrire, se déplacer…).

2. Hospitalisation sans hébergement

L'hôpital de jour (HDJ)

C'est un outil de soin qui est prescrit par un psychiatre. C'est une alternative à l'hospitalisation avec hébergement (dite hospitalisation complète) qui permet de rester dans votre environnement et de prévenir les périodes de crise.

En fonction de vos besoins, vous pouvez venir une ou plusieurs demi-journées par semaine. Les soins ont comme objectifs de se réapproprier sa vie, connaitre la maladie, réapprendre ou développer une autonomie, construire un projet professionnel ou un projet de vie dans la durée.

3. Hospitalisation avec hébergement

Quand la souffrance psychique ne permet plus un maintien au domicile, vous pouvez faire **une demande d'hospitalisation en « soin libre ».** Cela signifie que vous avez tout à fait le droit de continuer l'hospitalisation ou arrêter. L'hospitalisation peut aller de quelques jours à plusieurs semaines. Un projet de soin est construit avec vous et ne peut se faire sans votre accord.

Si le soin est nécessaire et que la personne refuse ou est dans l'incapacité de prendre une décision : on parle de soins sans consentement. Ceci est relativement rare :

- **Hospitalisation sous contrainte (HSC) :** lorsqu'une personne souffre d'un trouble mental grave et que son état met sa sécurité ou celle des autres en danger, une hospitalisation sans son consentement peut être décidée. Cette hospitalisation est encadrée par des critères précis et nécessite l'avis d'un médecin.
- **Soins psychiatriques sans consentement en urgence :** si une personne est dans un état d'urgence psychiatrique et qu'elle refuse les soins, les services d'urgence peuvent intervenir pour procéder à une hospitalisation sans consentement.
- **Délégation par le juge des libertés et de la détention (JLD) :** dans certains cas, un juge peut être saisi pour autoriser ou confirmer les soins sans consentement, après l'avis d'un médecin. Le juge peut, par exemple, autoriser un séjour plus long ou la continuation des soins sans consentement dans des situations particulières.
- **Hospitalisation à la demande d'un tiers (HDT) :** elle peut être décidée lorsque la personne, bien qu'elle ne soit pas d'accord, nécessite des soins en raison de son trouble mental. Cela peut être demandé par un proche ou un médecin, un juge intervient pour valider ou non cette hospitalisation.

Quelle que soit votre prise en charge, on vous demandera si vous êtes d'accord que votre lettre de liaison soit transmise à votre médecin traitant (si vous en avez un).

Quels moyens pour aller mieux ?

Les psychothérapies

Il s'agit de thérapies utilisant des approches psychologiques, qui incluent des séances régulières avec un professionnel de la santé mentale. Ces séances peuvent être individuelles ou en groupe, et elles se déroulent dans le respect du secret professionnel, fondées sur une relation de confiance entre le thérapeute et le patient. La durée du traitement peut varier de quelques mois à plusieurs années.

Les médicaments

Les médicaments destinés à traiter les troubles psychiques sont appelés psychotropes. Ils influencent le système nerveux central en modifiant certains processus biochimiques et physiologiques du cerveau. Leur but est d'apaiser la souffrance mentale et d'atténuer les troubles, afin de favoriser une qualité de vie optimale. Cette approche thérapeutique peut être appliquée sur une période de quelques mois, années, ou même tout au long de la vie.

CLIQUEZ ICI

EN SAVOIR PLUS SUR LES MÉDICAMENTS

PSYCOM Santé Mentale Info

L'accompagnement et le soutien

Les soutiens sont essentiels au rétablissement, ils peuvent prendre différentes formes : travailleurs sociaux, groupes d'entraide mutuelle, associations de personnes concernées, associations de proches aidants, activités culturelles et sportives.

Quelques chiffres

En France, il y a **3,8 millions** de consommateurs réguliers de médicaments psychotropes et **8,9 millions** de consommateurs occasionnels.

Source : OFDT, 2015.

Les mesures de protection, qu'est-ce que c'est ?

Cela s'adresse aux personnes qui subissent une perte d'autonomie temporaire. C'est une mesure urgente et temporaire. Elle a une durée d'un an maximum et est renouvelable une fois par un juge. Elle peut être instaurée en attendant la mise en place d'une curatelle ou d'une tutelle.

La curatelle

👉 Permet une assistance pour les personnes d'une manière continue dans les actes importants de la vie civile. Le majeur protégé peut gérer et administrer ses biens, mais il est assisté par le curateur pour les actes de disposition (vente, emprunt, etc.).

☑️ La curatelle est modulable selon l'autonomie de la personne à protéger.

📅 La curatelle est durable et mise en place pour 5 ans maximum renouvelables pour la même durée. Elle peut être renouvelée pour une durée plus longue si l'altération des facultés de la personne apparaît irrémédiable.

La tutelle

👉 Permet une représentativité pour les personnes nécessitant des aides de manière continue dans les actes de la vie civile à cause d'une altération de leurs facultés mentales ou physiques durables.

Avec la tutelle, la plupart des actes sont directement réalisés par le tuteur. Il représente le majeur protégé dans les actes de la vie civile. Il perçoit les revenus de la personne et s'occupe de gérer ses dépenses.

📅 La tutelle est durable et peut être mise en place pour 5 ou 10 ans si l'altération des facultés de la personne n'apparaît manifestement pas susceptible de connaître une amélioration.

Habilitation familiale : une alternative plus souple à la tutelle/ curatelle.

👉 Permet à un membre de la famille d'agir sans passer par un tuteur ou curateur professionnel.

Deux formes :

☑️ Assistance : la personne protégée fait les démarches avec un proche.

☑️ Représentation : le proche peut agir à sa place, si elle ne peut plus du tout.

☝️ À noter : elle nécessite une décision du juge, mais sans contrôle continu par le juge ou le greffier (contrairement à la tutelle/curatelle).

Dans les trois cas, la personne protégée conserve le droit de vote. Par contre, avec la curatelle et la tutelle, celle-ci ne peut plus être élue. Ces trois mesures peuvent être exercées par un organisme de tutelles, des tuteurs indépendants ou des personnes de l'entourage.

Une seule ressource à connaître

Service d'information aux tuteurs familiaux

Des professionnels du secteur de la protection juridique mettent à votre service leurs compétences pour apporter des réponses à vos questions :

Comment mettre en place une mesure de protection ? Comment se déroule la procédure ? Quel est le rôle d'un tuteur, curateur ou habilité ? Quels sont les documents à remettre au juge (compte-rendu de gestion, inventaire, requête...) ?

Par mail : **tuteursfamiliaux22@gmail.com**

Par téléphone au : **02.96.78.84.00 (ACAP22) ou 02.96.68.16.80 (APM22) ou 02.96.68.93.99 (UDAF22)**

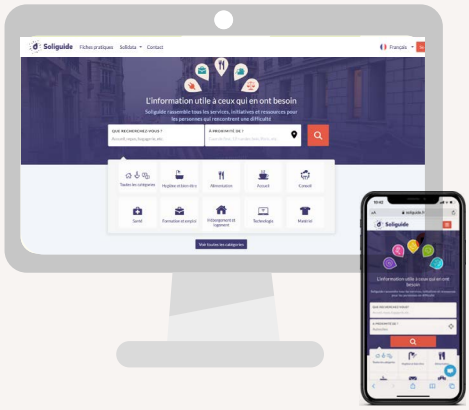
Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 16h30

Soli guide

Vous avez des difficultés et vous cherchez un service ou une aide ?

Soliguide est une plateforme qui rassemble tous les services, initiatives et ressources pour les personnes qui rencontrent une difficulté.

Pour trouver une information dans le domaine de la santé, de la recherche d'emploi, de la mobilité, juridiques, ou même des lieux de distribution alimentaire...



ACCÉDER AU SOLIGUIDE

CLIQUEZ ICI

Focus

Éducation Thérapeutique du Patient (ETP)

📋 Qu'est-ce que l'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) en santé mentale ?

L'ETP est un accompagnement proposé aux personnes qui vivent avec un trouble psychique (comme la dépression, la schizophrénie, les troubles bipolaires, etc.).

L'objectif est de mieux comprendre sa maladie, apprendre à vivre avec au quotidien, et améliorer sa qualité de vie.

❓ À quoi sert l'ETP ?

- Apprendre à reconnaître les signes qui annoncent une crise ou une rechute
- Comprendre les traitements, leurs effets et l'importance de les suivre
- Développer des stratégies pour gérer le stress, les émotions et les difficultés
- Favoriser l'autonomie dans la gestion de sa santé mentale
- Rompre l'isolement grâce aux échanges avec d'autres personnes en ETP

🧐 Comment se déroule l'ETP ?

- En petits groupes ou en entretien individuel
- Animé par des professionnels formés (psychologues, infirmiers, travailleurs sociaux, etc.)
- Avec des ateliers pratiques, des échanges, des jeux de rôle, des informations claires et adaptées

👥 Qui peut en bénéficier ?

- Toute personne vivant avec un trouble psychique et souhaitant mieux comprendre et gérer sa santé mentale
- L'ETP est proposée sur prescription médicale, souvent via un CMP (Centre Médico-Psychologique) ou un psychiatre

Renseignez-vous auprès des professionnels qui vous accompagnent.

Être aidant

Les idées reçues ont la vie dure

ON PENSE SOUVENT

« C'est bien normal que je m'occupe de lui, c'est mon enfant. »

→ **DANS LES FAITS** Vous êtes parents mais vous n'êtes pas professionnels de santé ou du social. Chacun son rôle. Il est essentiel de différencier votre rôle de parent et votre rôle d'aidant. **Il est important de conserver une vie sociale, vos activités personnelles et de prendre soin de vous.**

ON PENSE SOUVENT

« On me dit que si mon enfant est comme ça c'est parce qu'il est mal élevé. »

→ **DANS LES FAITS** Votre enfant est différent avec des besoins spécifiques, votre éducation n'est pas en remettre à cause. **Faites-vous confiance.**

Être **aidant**

Père, mère, conjoint(e), enfant, vous venez en aide au quotidien et de façon régulière, à titre non professionnel, pour accompagner l'aidé (personne dépendante : handicap et/ou personne vieillissante) accompagnement dans les actes de la vie quotidienne : toilette, habillage, activité, administratif, surveillance, soutien téléphonique, aide pour les courses, la préparation des repas, veille au bon suivi médical, alerte en cas de crise… alors vous êtes un aidant.

Être aidant est une charge de travail mais aussi une charge mentale de tous les jours.

La santé mentale de l'aidant

Le quotidien d'aidant peut entrainer une fragilité de votre santé mentale et physique. Celle-ci peut être altérée par différents facteurs : culpabilité, épuisement, stress, angoisse, surcharge mentale, problème de sommeil…

Plusieurs solutions existent pour apporter aide et répit aux aidants : congé proche aidant, droit au répit, don de RTT… Et surtout n'oubliez pas qu'aider demande d'abord que vous soyez en bonne santé donc préservez-vous !

Ils et elles témoignent

"Quand on parle de cette maladie, on oublie le principal : la famille. On est le trait d'union, entre leur monde et le monde. Entre eux et les gens dits ordinaires. Nous sommes aux premières loges. Et, somme toute, c'est souvent nous qui découvrons que quelque chose ne tourne pas rond.

Charlène

"Un endroit où on peut se confier, un moment de partage qui fait du bien et surtout un moment à soi où on peut « vider son sac » et se sentir compris, car les parents d'un enfant malade ont aussi besoin qu'on s'occupe d'eux.

Nadine

Des lieux ressource sur le territoire

Établissements de psychiatrie

VOUS POUVEZ Y ALLER POUR :

- Entretiens et temps d'échange avec et pour les proches aidants,
- Participation au programme BREF *(plus d'informations à la page suivante),*
- Thérapie Familiale.

Contacts

SAINT-BRIEUC / DINAN
FONDATION SAINT-JEAN DE DIEU

Maison des usagers Maria Estrella

Accueil de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30 au Centre Marie Estrella, 19 rue des Gallois, Saint-Brieuc

02 96 77 26 96
Mail : **mdu-stbrieuc@fondation-sjd.fr**

Dispositif BREF Dinan

Les RDV se déroulent à l'Espace Famille, bâtiment CRT, 2b avenue du St-Esprit, Dinan

02 96 39 93 81
Mail : **bref-dinan@fondation-sjd.fr**

Secrétariat CMP :
117 rue de BREST, 22100 Dinan

Dispositif BREF Saint-Brieuc

Les RDV se déroulent au Centre Marie Estrella, 19 rue des Gallois, Saint-Brieuc

02 96 77 27 10
Mail : **bref-stbrieuc@fondation-sjd.fr**

Secrétariat CMP Maria Estrella
19 rue des Gallois, 22000 St-Brieuc

Thérapie Familiale

Les RDV se déroulent au Centre Marie Estrella, 19 rue des Gallois, Saint-Brieuc

02 96 77 27 08
Mail : **tf-stbrieuc@fondation-sjd.fr**

BÉGARD
FONDATION BON SAUVEUR

02 96 45 37 44
Par mail : **maisondesusagers@fondationbonsauveur.fr**

ROSTRENEN / LOUDÉAC
ASSOCIATION HOSPITALIÈRE DE BRETAGNE

CMP Rostrenen - 35 rue Ollivier Perrin, 22110 Rostrenen

02 96 57 40 65

CMP Loudéac - 38 rue de Moncontour, 22600 Loudéac

02 96 25 36 80

Unafam (Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques)

Contacts

12 rue de Brest, 22000 Saint Brieuc

06 26 13 60 41

Mail : **cotes-darmor@unafam.org**

22@unafam.org

Secteur Saint Malo / Dinan
07 83 00 60 70

Secteur Bégard / Lannion / Tréguier
07 50 29 37 60

Secteur Guingamp / Paimpol / Callac
06 42 94 94 45

Secteur Saint-Brieuc / Lamballe
07 74 25 55 49

Secteur Loudéac / Rostrenen
06 42 94 94 45

VOUS POUVEZ Y ALLER POUR :

- Échanger sur vos difficultés avec des bénévoles
- Participer à des groupes de parole
- Participer à des cafés rencontre
- Participer à des journées d'information
- Participer à des formations gratuites en ligne
- Participer au programme Bref Troubles Psychiques

CONSULTER LA PROGRAMMATION DES FORMATIONS DE L'UNAFAM

CLIQUEZ ICI

Association Al Anon

Contacts

Pour tout le 22 : **07 68 35 93 34**

Permanences secteur Saint-Brieuc :
Maison des usagers du Centre hospitalier, 10 Rue Marcel Proust - Saint-Brieuc
Le 2e vendredi de chaque mois de 10h à 12h.

Centre Saint Jouan - salle 32, 12 rue Gustave Eiffel - Saint-Brieuc
Le mardi à 20h30.

Par mail : **saintbrieuc.alanon@gmail.com**

Permanences secteur Dinan
Maison des Associations "La Source ", Bd André Aubert - Dinan
Les 2e, 4e et 5e mercredis du mois à 20h30.

Par mail : **alanon.dinan@gmail.com**

Secteur Lannion
Centre social Ker Uhel, 29 Bd d'Armor, 22300 Lannion
Le lundi à 20h30.

Par mail : **al-anon22@gmail.com**

al-anon-alateen.fr

POUR QUI ?

Pour les proches de personnes dépendantes à l'alcool.

VOUS POUVEZ Y ALLER POUR :

- Partager son expérience
- Trouver de la force et de l'espoir
- Des permanences

CLIQUEZ ICI

Numéro Vert départemental handicap : 0800 360 360

Contact

0800 360 360
(appel gratuit)

Permanences du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30.

C'EST QUOI ?

Une équipe de conseillers de parcours à votre écoute pour toute vos questions concernant le handicap.

- Vous écouter et vous soutenir
- Vous apporter des conseil, une orientation ou des renseignements
- Suivre sur la mise en place de vos solutions
- Faciliter le lien avec les réponses et les acteurs de votre territoire

SAB 22 (Solidarité Anorexie Boulimie des Côtes d'Armor)

Contact

06 15 91 37 43

Ou par mail :
misyl.sab22@orange.fr

sab22.fr

VOUS POUVEZ Y ALLER POUR :

- Echanger sur vos difficultés avec des bénévoles
- Participer à des groupes de parole
- Les rencontrer lors de permanences
- Participer au programme BREF / TCA (Troubles des Conduites Alimentaires)

Alinéa

Contact

06 70 62 63 19

Ou par mail :
alinea@fondationbonsauveur.fr

Alinéa accompagne les proches endeuillés par suicide : enfants, adolescents, adultes. Ce terme « proches » inclut les membres d'une même famille, les amis, les partenaires de travail, les pairs du défunt… Le dispositif est également ouvert à toutes les personnes qui ont été touchées par un suicide.

Vos droits
en tant qu'aidant

La charge de travail d'aidant peut entrainer une fragilité de votre santé mentale et physique. Celle-ci peut être altérée par différents facteurs : culpabilité, épuisement, stress, angoisse, surcharge mentale, problème de sommeil…

Plusieurs solutions existent pour apporter aide et répit aux aidants : congé proche aidant, droit au répit, don de RTT… Et surtout n'oubliez pas qu'aider demande d'abord que vous soyez en bonne santé donc préservez-vous !

Le congé du proche-aidant

Quand le proche - aidant doit s'arrêter de travailler ou doit réduire son activité pour s'occuper de la personne aidée, il peut toucher une allocation journalière versé par la CAF, appelée Allocation Journalière du Proche Aidant ou AJPA. **Le versement de cette aide est soumis à des critères du côté de l'Aidant et de l'Aidé.**

CLIQUEZ ICI

RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS SUR LE SITE DE LA CAF

Le répit du proche - aidant

L'offre de répit pour les proches aidants est une aide destinée à offrir une pause dans leur rôle d'aidant. Cette pause est essentielle pour prévenir l'épuisement et permettre aux aidants de prendre soin d'eux-mêmes tout en maintenant leur engagement auprès de leur proche.

L'AJPA vise à compenser une partie de la perte de salaire, dans la limite de 66 jours au cours du parcours professionnel du salarié.

Le congé peut être pris de manière fractionnée, sous forme de journées ou même de demi-journées, en fonction des besoins des proches aidants.

Son montant est de 64,54€ par journée / 32,27€ par demi-journée au 1er janvier 2024.

Plateforme de répit

LA PLATEFORME DE RÉPIT

Contacts

Est du département
et Saint-Brieuc :

06 82 37 89 17

Ouest du département
et Saint-Brieuc :

06 42 31 87 28

Ou par mail :
referent.repit@handicap22.fr

→ Propose des temps de répit aux aidants familiaux et proches - aidants de personnes en situation de handicap (tout type de handicap, enfants ou adultes vivant à domicile ou en établissement).

→ **VOUS POUVEZ Y ALLER POUR :**

Écoute, informations, conseil, soutien psychologique.

Rencontre et recherche et mise en place des solutions de répit.

Plateforme d'Accompagnement et de Répit aux Aidants du Tregor

Contacts

06 45 41 45 20

du lundi au vendredi de 8h45 à 17h,
avec ou sans RDV

Ou par mail :
territoireplestin.reseauaaa@gmail.com

→ Au delà de temps de répit à domicile, il est possible de bénéficier d'un soutien aux aidants, d'ateliers de sophrologie, groupe de parole ou d'accompagnement psychologique.

Des outils à votre disposition

BREF

Le programme BREF propose aux proches de patients présentants des troubles psychiatriques un espace de parole libre. Il permet d'obtenir des réponses rapides et être orienté vers des dispositifs d'aide.

C'est un programme court en 3 séances d'une heure.

Comment cela se passe concrètement ?

Pour les deux premières séances chaque famille est reçue individuellement par deux soignants n'intervenant pas dans la prise en charge du patient. Lors de la 3ème séance, un bénévole d'une association rejoint le binôme soignants pour coanimer la séance.

BREF
Programme de Psychoéducation

Comprendre BREF en vidéo

BREF, la psychoéducation pour les aidants.

Contacts

AHB Plouguernevel

02 96 57 10 00

Fondation Bon Sauveur

02 96 45 37 44

Par mail : **maisondesusagers@fondationbonsauveur.fr**

Saint Jean de Dieu - Dispositif BREF Dinan

Secrétariat CMP : 117 rue de BREST
22100 Dinan

02 96 39 93 81

Par mail : **bref-dinan@fondation-sjd.fr**

Les RDV se déroulent à l'Espace Famille - Bâtiment CRT - 2b avenue du Saint-Esprit, Dinan

Saint Jean de Dieu - Dispositif BREF Saint-Brieuc

Secrétariat CMP : Maria Estrella,
19 rue des Gallois, 22000 Saint- Brieuc

02 96 77 27 10

Par mail : **bref-stbrieuc@fondation-sjd.fr**

Application Bref

Les RDV se déroulent au Centre Marie Estrella - 19 rue des Gallois, Saint-Brieuc

« Mon GPS »

Aussi appelé "directives anticipées", cet outil permet aux personnes concernées par un trouble psychique de réfléchir à leurs besoins concernant les soins et l'accompagnement dont elles souhaiteraient bénéficier ou d'anticiper lors d'une éventuelle situation de crise psychique.

Compléter cet outil permet à l'entourage et aux professionnels de santé mentale de connaître la conduite à tenir en cas notamment d'une hospitalisation.

Compléter cet outil est l'occasion d'un dialogue entre la personne concernée, son entourage et les professionnels du soin et de l'accompagnement.

mon GPS
Guide Prévention et Soins en santé mentale

Outre des explications plus détaillées, des livrets vierges et une notice pour l'entourage sont téléchargeables sur le site Psycom :

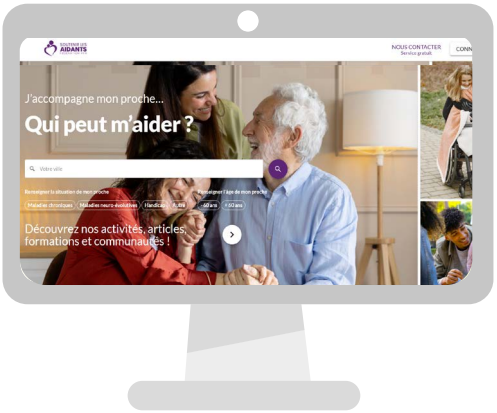
www.psycom.org

ACCÉDER AU SITE PSYCOM

PSYCOM Santé Mentale Info

CLIQUEZ ICI

Deux sites internet à connaître



Soutenir les aidants, un site dédié aux aidants familiaux

www.soutenirlesaidants.fr

ACCÉDER AU SITE SOUTENIR LES AIDANTS

CLIQUEZ ICI

Léo 2.0 : Le soutien des aidants à portée de clic

www.fondation-fondamental.org

ACCÉDER À LA PLATEFORME LÉO 2.0

CLIQUEZ ICI

Numéros nationaux pour les aidants

Écoute Famille Unafam (Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques)

Contact

01 42 63 03 03

Lundi au jeudi 9h-13h et 14h-18h, vendredi 9h-13h et 14h-17h.

POUR QUI ?

Pour les personnes confrontées au trouble psychique d'un proche.

VOUS POUVEZ Y ALLER POUR

Information, orientation et soutien psychologique par des psychologues. Service anonyme et gratuit.

Brind'Ecoute (Association La Pause brindille)

Contact

06 03 42 22 04

Mardi 17h-22h, mercredi 14-18h, vendredi 18h30-23h30

Par courriel à **ecoute@lapausebrindille.org**

ou par tchat

POUR QUI ?

Écoute pour les jeunes de 13 à 25 ans vivant aux côtés d'un proche (famille, amie ou ami, petit ami ou petite amie) en situation de handicap, d'addiction ou bien malade physiquement ou psychiquement, par de jeunes aidants vivant la même situation et supervisés par des professionnels, service confidentiel et gratuit, anonymat si demandé.

Association Nouveau souffle

Contact

Prendre rendez-vous pour un entretien téléphonique sur : **www.nouveausouffle-asso.com**

Service gratuit.

POUR QUI ?

Soutien et accompagnement pour les aidants à bout de souffle, reposant sur des techniques de psychologie positive et de gestion du stress, sous forme de 3 séances individuelles de 1h par téléphone ou en visio, par des coachs ayant eux-mêmes vécu le rôle d'aidant. L'objectif est de favoriser la prise de recul, de clarifier ses besoins, d'identifier ses ressources personnelles et extérieures.

AVEC NOS PROCHES

Contact

01 84 72 94 72

ateliers@avecnosproches.com

www.avecnosproches.com

POUR QUI ?

Écoute et information pour tous les proches aidants via un numéro national et des ateliers par téléphone.

12 conseils aux aidants
d'après Ken Alexander

Ken Alexander est docteur et chercheur australien. Voici les 12 principes qu'il recommande d'adopter.

1 Sachez que les maladies psychiques ne sont pas des maladies rares . Elles paraissent l'être mais c'est parce qu'on n'en parle pas.

2 Informez vous aussi vite que vous le pouvez à propos de ces maladies : ses manifestations, ses causes ...auprès d'organismes compétents.

3 Prenez garde aux ravages de la culpabilisation. Ils peuvent détruire vos chances de faire face. Les connaissances montrent que la cause de ces maladies ne réside pas dans les proches.

4 Recherchez des soignants qui vous conviennent et qui soient efficaces. Choisissez-les en fonction de leur nature compatissante, de leur capacité à informer, de leur vif désir de vous prendre comme allié, et de leur aptitude à s'assurer que vous recevez une formation assez complète pour comprendre la maladie et l'affronter. Si le choix de votre soignant n'est pas possible, il est nécessaire de lui demander de vous informer sur cette maladie.

5 Contactez un groupe de parole de familles confrontées aux maladies psychiques.

6 Prêtez une grande attention aux besoins des autres membres de la famille.

7 Prenez garde que le sacrifice personnel sans limite et inconditionnel au profit d'une personne malade n'est pas garant de l'efficacité des soins et

8 Recherchez une indépendance appropriée pour votre proche et vous-même.

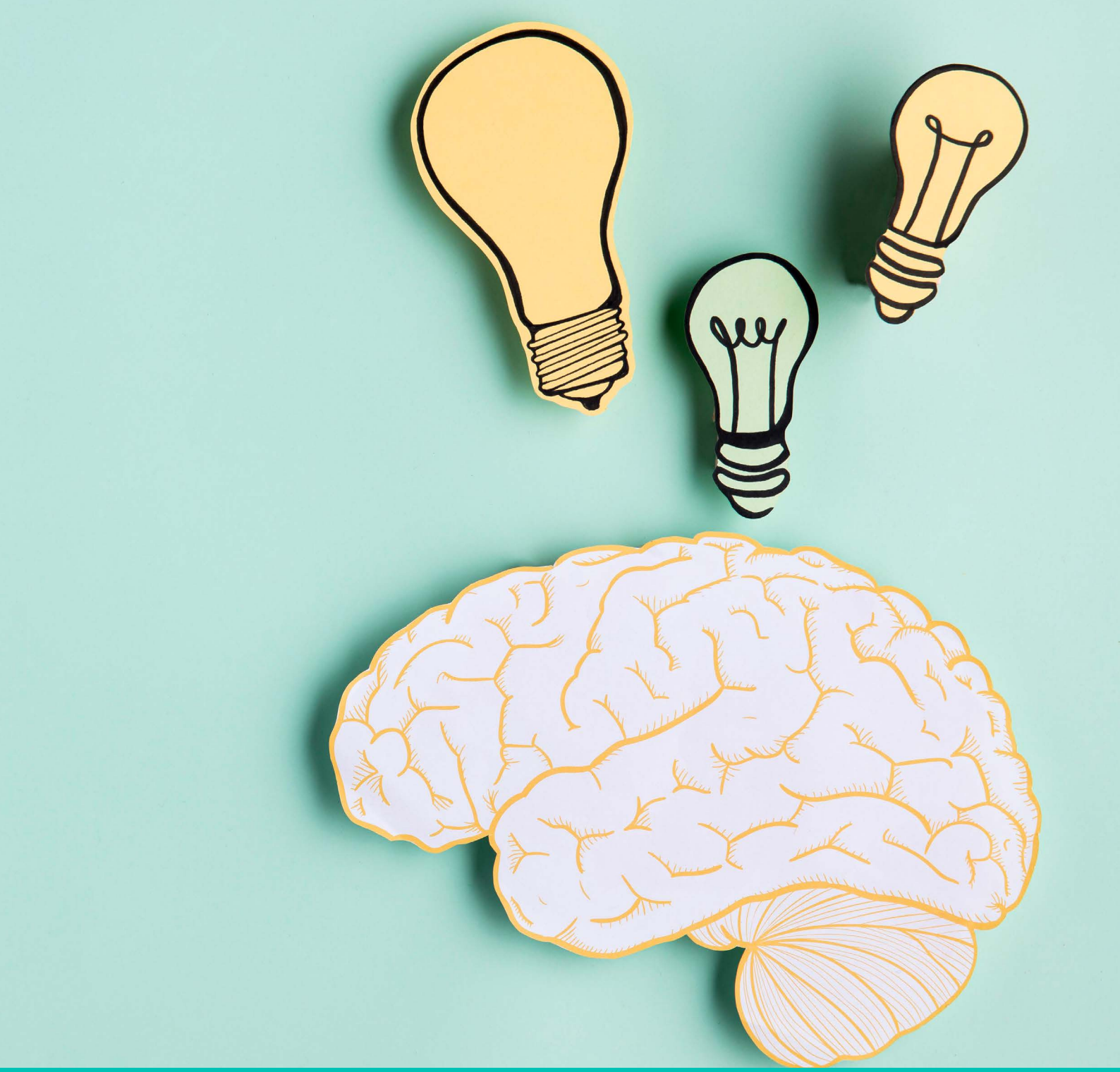
9 Ne soyez pas surpris de découvrir que finalement, à regarder les choses différemment, à faire des petits pas de côté cela permet de faire face..

10 Acceptez qu'avec des maladies aussi complexes, nos réactions naturelles instinctives se révèlent souvent être un guide peu fiable pour affronter cette maladie et s'occuper de la personne malade. Nous, les proches, avons besoin de formation.

11 Pour aider dans la durée, maintenez et établissez des relations amicales, des activités et des loisirs pour votre bien-être.

12 Et surtout et avant tout prenez bien soin de vous.

Prendre du temps pour soi, souffler et ne pas hésiter à demander du soutien.



Partie 2

La santé mentale au quotidien

Habitat et santé mentale

Les idées reçues ont la vie dure

ON PENSE SOUVENT

« Une personne avec un trouble psychique grave ne peut pas vivre seule ou de façon autonome. »

→ **DANS LES FAITS** Avec un accompagnement adapté, beaucoup de personnes peuvent vivre chez elles, gérer leur quotidien et maintenir un logement. Des accompagnements spécifiques existent !

ON PENSE SOUVENT

« Le logement, ce n'est pas une priorité pour les personnes en souffrance psychique. »

→ **DANS LES FAITS** On croit que la priorité est uniquement médicale ou psychiatrique, or le logement est un soin en soi : avoir un "chez-soi" stable est fondamental pour aller mieux, se reconstruire et retrouver une vie sociale.

Bien habiter pour sa santé mentale

Le logement comme levier ou frein pour sa santé mentale, déterminant essentiel de la santé et en particulier, de la santé mentale.

Le fait d'habiter dans un logement dégradé conduit à un processus de stigmatisation, de dégradation sociale, de perte d'estime de soi. Les effets de la mauvaise qualité du logement et de sa suroccupation sur la santé mentale, l'anxiété, la dépression, l'agressivité ont été scientifiquement démontrés.
(Source : Santé publique France)

Il a été observé que vivre près d'un parc, ou d'un point d'eau, permettrait de réduire considérablement la détresse psychologique. Cette dernière est considérée comme un facteur aggravant des troubles cognitifs légers ou de la démence.

En vivant près d'un endroit naturel, au calme et éloigné de l'agitation des centres-villes, il serait donc plus aisé de préserver sa santé mentale.

Hébergement / logement / logement accompagné : quelles différences ?

Hébergement

Les conditions d'accueil et le statut de l'occupant différencient l'hébergement du logement :

L'accueil en hébergement est destiné à répondre aux besoins immédiats des personnes privées de domicile et en situation de détresse sociale, médicale ou psychique. L'hébergement est provisoire, voire précaire, dans l'attente d'une solution de logement durable et adaptée. Il ne donne pas lieu à l'établissement d'un bail ou d'un titre d'occupation, ni au versement d'un loyer, ce qui n'exclut pas une participation financière des personnes accueillies. L'hébergement comprend notamment : les centres d'hébergement d'urgence, les centres d'hébergement et de réinsertion sociale (CHRS), les nuitées d'hôtel…

Logement

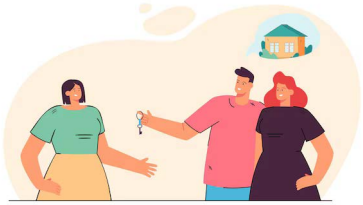
Dans le logement, le locataire dispose d'un titre d'occupation (bail relevant de la loi du 6 juillet 1989 ou contrat de résidence) avec garantie de maintien dans les lieux. Que ce soit dans le parc social ou dans le parc privé, le locataire s'acquitte d'un loyer ou d'une redevance et est éligible aux aides au logement et à d'autres aides comme celles du fonds de solidarité pour le logement. Le logement est un repère permettant l'appropriation d'un chez-soi. Il est essentiel pour l'intégration.

Logement accompagné

Le logement accompagné (résidences sociales, pensions de famille, intermédiation locative…) regroupe un ensemble de formules et de services destinés à répondre aux besoins de ménages qui ne remplissent pas, temporairement ou durablement, les conditions pour accéder à du logement autonome. Ces réponses ne relèvent ni de l'hébergement, ni du logement ordinaire, mais se situent au carrefour des deux. On parle aussi de logements provisoires, logements d'insertion, logements adaptés, pour ces outils qui ont vocation à accompagner un processus d'insertion par le logement de ces ménages.

Obtenir son **logement indépendant**

Acquérir et conserver un logement indépendant peut être difficile mais tout à fait possible avec la possibilité de demander de l'aide de services sociaux et/ou de la famille.



Pour les bailleurs privés

Se renseigner auprès des agences immobilières

Pour les bailleurs sociaux

Office de HLM (Habitation à Loyer Modéré).

Les adresses peuvent être trouvées dans les **Mairies des communes** et/ou dans les **Centre Communal d'Action Sociale** (CCAS).

Dans les deux, cas il peut y avoir des **aides financières de la CAF** (Caisse d'Allocations Familiales) :

Pour le loyer :

- **APL** (Aide Personnalisée au Logement),
- ou **ALS** (Allocation de Logement Sociale).

Pour la caution :

- **FSL** (Fond Social Logement).

Vers une démarche de **logement accompagné**

Il en existe plusieurs types s'adressant à des personnes qui ne sont pas prêtes à vivre dans un logement autonome. Elles visent à stabiliser les personnes dans un habitat durable et adapté à leur problématique psychique. Renseignez-vous auprès de professionnels sociaux (assistant social, éducateur spécialisé, etc.), qui pourront vous accompagner dans la procédure et s'assurer que tel type de logement est adapté à votre situation.

Voici des exemples de logement accompagné

Les pensions de famille

Elles sont destinées à l'accueil de personnes à faible niveau de ressources, dans une situation d'isolement ou d'exclusion lourde et dont la situation sociale et psychologique, voire psychiatrique, rend impossible à échéance prévisible leur accès à un logement ordinaire.

Elles sont une étape pour se poser dans un logement autonome. Elles associent logements privés et parties communes, ainsi que l'accompagnement par un responsable de maison et des bénévoles, afin de créer un environnement sécurisant et d'offrir des chances de réinsertion durable.

Intermédiation locative

Elle favorise l'accès de personnes en voie d'insertion à un logement décent, autonome et de droit commun, tout en assurant une sécurité et des garanties au bailleur. Dans ce système, une association joue le rôle de tiers entre le bailleur et l'occupant.

Les résidences hôtelières à vocation sociale (RHVS)

Ce sont des établissements commerciaux d'hébergement constitués d'un ensemble homogène de logements autonomes équipés et meublés, proposés en location pour une occupation à la journée, à la semaine ou au mois, à une clientèle qui peut l'occuper à titre de résidence principale.

Ces résidences doivent permettre de développer et de diversifier les solutions d'hébergement de qualité à coût maîtrisé, alternatives au recours à des hôtels meublés parfois chers et de mauvaise qualité. Elles sont adaptées à un public mixte : actifs, jeunes en apprentissage, ménages prioritaires au regard du droit au logement opposable…

Les résidences accueil

Les résidences accueil sont des logements destinés à des personnes vivant avec des troubles psychiques et en situation de précarité ou d'isolement, qui ne peuvent pas vivre seules sans un minimum de soutien.

Elles proposent un cadre stable, sécurisant et durable, non médicalisé, mais avec une présence sociale bienveillante, pour permettre aux résidents de se réapproprier leur vie au quotidien. Elle s'adressent à des personnes adultes avec des troubles psychiques stabilisés (souvent reconnues en situation de handicap psychique) ayant besoin d'un logement adapté et d'un soutien léger au quotidien.

En pratique, les résidences sont gérées par un bailleur ou une association médico-sociale. Le résident paie un loyer modéré, souvent couvert en partie par les aides au logement (APL). L'entrée se fait après orientation (ex. par le secteur psychiatrique, un travailleur social, une commission spécialisée).

Vous pouvez obtenir des informations auprès de plusieurs structures

→ **Le CCAS** (Centre Communal d'Action Sociale) de votre commune.

→ N'hésitez pas à en parler aussi à tout professionnel qui vous accompagne (travailleur social, éducateur, infirmier, etc.) : il pourra vous orienter vers les bons interlocuteurs et vous aider dans les démarches.

L'orientation pour les **personnes sans abri ou mal logées**

L'accueil et l'orientation sont souvent déterminants dans le parcours des personnes sans abri. Pour ce faire, toute une chaîne d'acteurs se mobilise sur tout le territoire et des outils structurants existent pour donner un cadre à leur action. Voici les dispositifs à connaitre :

115
URGENCES SOCIALES

Le 115 est un numéro gratuit et accessible 24h/24 et 7j/7, destiné aux personnes sans-abri ou en grande difficulté sociale.

EMPP - EQUIPE MOBILE PSYCHIATRIE PRÉCARITÉ

Sans logement

Elle a pour mission de favoriser l'accès aux soins des personnes en situation de précarité présentant une souffrance psychique ou des troubles psychiatriques. Elle n'intervient pas en cas d'urgence, mais agit dans le cadre de l'accompagnement dans la durée.

Publics visés

Personnes présentant une souffrance psychique ou des troubles psychiatriques ainsi que les acteurs de première ligne intervenant auprès de ces personnes.

Qui peut faire la demande ?

L'entourage, bénévoles d'association ou professionnels de structures sanitaires, médico-sociales et sociales.

ACT- APPARTEMENTS DE COORDINATION THÉRAPEUTIQUE

Avec hébergement

Structures d'hébergement temporaire qui accompagnent des personnes présentant des signes d'une maladie chronique et en situation de vulnérabilité psychologique et/ ou sociale.

Publics visés

Personnes atteintes de pathologies chroniques sévères et en situation de vulnérabilité psychologique et/ou sociale.

Qui peut faire la demande ?

La personne elle-même, l'entourage, bénévoles d'association ou professionnels de structures sanitaires, médico-sociales et sociales.

ACT UN CHEZ-SOI D'ABORD

Avec hébergement

Le dispositif "Un chez soi d'abord" propose aux personnes en situation de grande précarité sans domicile et présentant des troubles psychiques sévères un accès direct à un logement stable. Une fois logés, les bénéficiaires sont accompagnés au quotidien par une équipe médico-sociale pluridisciplinaire.

Publics visés

Personnes sans domicile ayant un diagnostic de troubles psychiques sévères

Qui peut faire la demande ?

La personne elle-même, l'entourage, bénévoles d'association ou professionnels de structures sanitaires, médico-sociales et sociales.

LAM - LITS D'ACCUEIL MÉDICALISÉS

Avec hébergement

Les lits d'accueil médicalisés sont des structures médico-sociales destinées à accueillir et soigner des personnes sans domicile fixe atteintes de pathologies chroniques graves. L'objectif est de fournir un environnement stable pour permettre un suivi médical continu et une éducation thérapeutique adaptée.

Publics visés

Personnes majeures sans domicile fixe, quelle que soit leur situation administrative, atteintes de pathologies lourdes et chroniques, irréversibles, séquellaires ou handicapantes, ne nécessitant pas une prise en charge hospitalière ou médico sociale spécialisée mais étant incompatibles avec la vie à la rue.

Qui peut faire la demande ?

Professionnels de structures sanitaires, médico-sociales et sociales.

LHSS - LITS HALTE SOINS SANTÉ

Avec hébergement

Les lits halte soins santé offrent une prise en charge sanitaire et sociale à des personnes sans domicile fixe dont l'état de santé physique ou psychique nécessite des soins ou un temps de convalescense sans justifier d'une hospitalisation.
Ils permettent aux personnes accueillies d'être hébergées en bénéficiant d'un accompagnement thérapeutique et selons les besoins d'un accompagnement social.

Publics visés

Personnes majeures sans domicile fixe, quelle que soit leur situation administrative, ne pouvant être prises en charge par d'autres structures, dont la pathologie ou l'état général, somatique ou psychique, ne nécessite pas une prise en charge hospitalière ou médico-sociale spécialisée mais est incompatible avec la vie à la rue. Elles ne sont pas dédiées à une pathologie donnée.

Qui peut faire la demande ?

Professionnels de structures sanitaires, médico-sociales et sociales.

Handicap psychique et logement

L'habitat inclusif : "vivre chez moi en étant accompagné"

Plusieurs offres de logement se développent, garantissant un environnement adapté et sécurisé aux personnes âgées et handicapées tout en favorisant leur autonomie au quotidien. Caractérisés par leur dimension collective, ces logements facilitent l'inclusion sociale des habitants et l'intervention des professionnels du secteur social et médico-social.

Retrouver les habitats inclusifs du département et le dossier d'admission :

CLIQUEZ ICI

Structures spécialisées non médicalisées

Les foyers de vie ou occupationnels

Les foyers de vie ou foyers occupationnels accueillent des adultes ayant une certaine autonomie et leur proposent des animations et activités adaptées à leur handicap. Certaines structures peuvent également offrir des solutions d'hébergement.

Les foyers d'hébergement pour travailleurs handicapés

Les foyers d'hébergement pour travailleurs handicapés proposent un hébergement et un accompagnement aux adultes en activité professionnelle, bénéficiant d'un statut de travailleur handicapé reconnu par la commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH).

Bénéficier d'un accueil temporaire en établissement

À tout âge, les personnes en situation de handicap peuvent bénéficier d'un accueil temporaire dans un établissement, avec ou sans hébergement. Les demandes s'effectuent auprès des maisons départementales des personnes handicapées (MDPH).

Structures spécialisées médicalisées

Les foyers d'accueil médicalisés (Fam) et maisons d'accueil spécialisées (Mas)

Elles offrent des solutions d'hébergement et d'accompagnement aux adultes handicapés très dépendants qui n'arrivent pas à réaliser seuls les actes de la vie courante (se nourrir, s'habiller...).

Repérer les **signes de détresse**

Une situation de souffrance peut se manifester par certains signes observables, soyons vigilants.

Bruits particuliers : musique très forte, coups sur un radiateur, cris…

Interpellations du voisinage et propos incohérents.

Changements préoccupants du comportement : par exemple, la personne se met ou se remet à parler fort toute seule.

Conflit ou/et sollicitation excessive : par exemple, auprès du bailleur.

Perte des rythmes jours et nuits : personne qui sort la nuit et se calfeutre chez elle le jour, par exemple.

Occupation des parties communes : par exemple, lien avec la peur de rentrer dans le domicile.

Amoncellement de déchets, de cartons… sur le balcon ou dans l'appartement.

Formation professionnelle et travail

Les idées reçues ont la vie dure

ON PENSE SOUVENT

« Les personnes avec des troubles mentaux ne peuvent pas occuper des postes à responsabilité. »

→ **DANS LES FAITS !** Les personnes présentant de troubles mentaux, accompagnées avec bienveillance, peuvent occuper des postes à responsabilités. De nombreuses personnes atteintes de troubles psychiatriques réussissent dans des carrières exigeantes et sont des leaders performants. Il est essentiel de promouvoir l'inclusion et de comprendre que les troubles mentaux ne définissent pas les capacités professionnelles d'un individu.

ON PENSE SOUVENT

« Les troubles de santé mentale sont une question personnelle et ne doivent pas être abordés au travail. »

→ **DANS LES FAITS** La santé mentale est un enjeu collectif qui affecte le bien-être de toute l'équipe. Les entreprises peuvent jouer un rôle important en créant un environnement qui soutient le bien-être mental de leurs employés. Des politiques de prévention du stress, de soutien psychologique, et de sensibilisation à la santé mentale bénéficient à tous, tout en réduisant les risques d'épuisement professionnel ou de crise mentale.

Formation professionnelle

Tous les centres de formation peuvent être sollicités afin de compléter un parcours d'insertion professionnelle, qu'ils soient généralistes ou spécialisés par secteur d'activité. Il s'agit là de formation dite de droit commun.

Personne avec une reconnaissance handicap MDPH

Qu'il s'agisse d'accéder à votre formation, de passer les examens ou d'adapter votre formation et votre poste de travail, vous pouvez bénéficier d'aménagements à toutes les étapes de votre parcours pour compenser votre handicap.

Ces solutions de compensation peuvent être de différentes nature :

- **Des aménagements techniques** (comme la mise à disposition de logiciels ou d'équipements adaptés à votre handicap, par exemple) ;
- **Des aménagements organisationnels** (des horaires adaptés grâce à un tiers-temps aménagé, la possibilité de vous rendre à vos soins, par exemple) ;
- **Un accompagnement humain** (un interprète en langue des signes, un accompagnant d'élève en situation de handicap : AESH, par exemple).

Si ces adaptations génèrent des coûts, l'Association de gestion du fonds pour l'insertion des personnes handicapées (Agefiph) ou le Fonds pour l'insertion des personnes handicapées dans la Fonction publique (Fiphfp) peuvent intervenir.

Dans le cadre de ce dispositif « ressources handicap formation (RHF) », proposé et déployé dans toute la France par l'Agefiph, des spécialistes passent en revue avec vous toutes les difficultés que vous pouvez rencontrer et vous proposent les solutions de compensation correspondantes. Ils travaillent en étroite collaboration avec le centre de formation et votre conseiller référent à l'emploi.

Contact Agefiph

Par mail :
rhf-bretagne@agefiph.asso.fr

0 800 11 10 09
Service & appel gratuits. De 9h à 18h. Gratuit depuis un poste fixe.

Site web : **Ressource Handicap Formation (RHF)**

CLIQUEZ ICI

ACCÉDER AU SITE DE RESSOURCE HANDICAP FORMATION (RHF) DE L'AGEFIPH

La réadaptation professionnelle : de quoi parle-t-on ?

La réadaptation professionnelle vise à accompagner les personnes en situation de handicap dans la (re)construction d'un projet professionnel, notamment après une période d'arrêt liée à un problème de santé ou un accident.

Différents dispositifs existent :

- **Les ESRP** (Établissements et Services de Réadaptation Professionnelle) proposent des parcours vers l'emploi, incluant des formations qualifiantes, du réentraînement au travail et des actions d'accompagnement à la construction de projet professionnel. Une modalité hors les murs, le Dispositif de Formation Accompagnée (DFA), permet de suivre une formation en milieu ordinaire avec un appui renforcé pour sécuriser le parcours.
- **Les ESPO** (Établissements et Services de Préorientation) accompagnent les personnes dans l'élaboration d'un projet professionnel réaliste et adapté à leur situation.
- **Les UEROS** (Unités d'Évaluation, de Réentraînement et d'Orientation Sociale et professionnelle) s'adressent aux personnes cérébro-lésées, avec un accompagnement spécifique autour de l'évaluation, du réentraînement et de l'orientation.

DANS LES CÔTES D'ARMOR

Dans le département, deux sites proposent ces accompagnements :

→ **Emeraude i.d. Lannion :** ESRP et ESPO
→ **Emeraude i.d. Guingamp :** ESPO uniquement

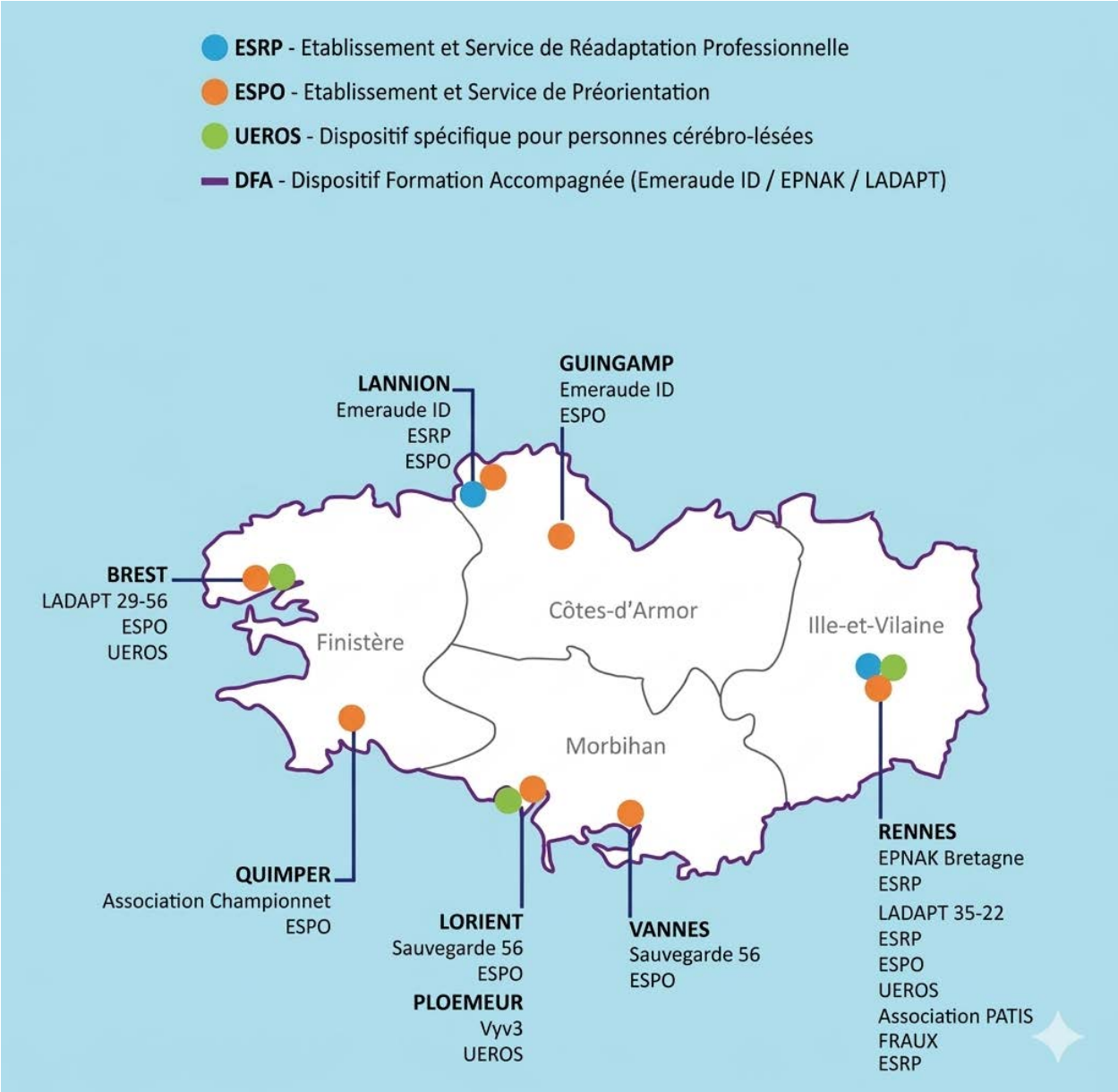
Contact CRP Emeraude i.d. :

02 96 48 68 01

Site web : **www.emeraude-formation.fr**

CLIQUEZ ICI

ACCÉDER AU SITE DES FORMATIONS EMERAUDE I.D.


ESRP - Etablissement et Service de Réadaptation Professionnelle
ESPO - Etablissement et Service de Préorientation
UEROS - Dispositif spécifique pour personnes cérébro-lésées
DFA - Dispositif Formation Accompagnée (Emeraude ID / EPNAK / LADAPT)
LANNION
Emeraude ID
ESRP
ESPO
GUINGAMP
Emeraude ID
ESPO
BREST
LADAPT 29-56
ESPO
UEROS
Finistère
Côtes-d'Armor
Ille-et-Vilaine
Morbihan
QUIMPER
Association Championnet
ESPO
LORIENT
Sauvegarde 56
ESPO
PLOEMEUR
Vyv3
UEROS
VANNES
Sauvegarde 56
ESPO
RENNES
EPNAK Bretagne
ESRP
LADAPT 35-22
ESRP
ESPO
UEROS
Association PATIS
FRAUX
ESRP

Travail

S'informer, s'orienter

LE SERVICE PUBLIC DE L'EMPLOI

Pour trouver l'agence à laquelle vous adresser :
www.francetravail.fr/accueil/

France Travail

→ Il a pour mission principale de favoriser la rencontre entre l'offre et la demande d'emploi, d'aider les demandeurs d'emploi à retrouver un emploi. Les missions de France Travail :

- L'accueil et l'inscription des demandeurs d'emploi et le contrôle de la recherche d'emploi ;
- L'indemnisation des demandeurs d'emploi pour le compte de l'organisme gestionnaire du régime d'assurance chômage et pour le compte de l'État ;
- L'accompagnement, l'orientation et la formation des personnes à la recherche d'un emploi, d'une formation ou d'un conseil professionnel.

LA MISSION LOCALE

Contact via le site :
www.ajoca.fr

Les Missions Locales

→ Cet espace d'intervention s'adresse et est au service des jeunes de 16 à 25 ans. Elles ont développé un accompagnement global en direction des jeunes. Elles traitent l'ensemble des difficultés d'insertion : emploi, formation, orientation, mobilité, logement, santé, accès à la culture et aux loisirs. Cette approche globale est le moyen le plus efficace pour lever les obstacles à l'insertion dans l'emploi et dans la vie active.

CAP EMPLOI 22

Contact via le site
www.capemploi-22.com

CAP EMPLOI
Handicap, recrutement & maintien

→ Les Cap emploi s'adressent aux personnes en situation de handicap en recherche d'emploi, aux salariés, aux travailleurs indépendants et agents publics qui souhaitent engager une reconversion professionnelle ainsi qu'aux employeurs privés et publics, quel que soit leur effectif.

MDPH 22

Accueil téléphonique :

02 96 01 01 80

Le lundi de 13h30 à 17h00 et du mardi au vendredi de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h00

→ La MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées) est une structure publique qui a pour mission d'accompagner les personnes en situation de handicap, qu'il soit physique, mental, sensoriel ou psychique, afin de favoriser leur inclusion sociale et professionnelle.

STRUCTURES INFO JEUNES (SIJ) - ADIJ 22

Tout savoir sur :
www.adij22.bzh > Nos dispositifs jeunes

→ **Au service des jeunes**

Les SIJ de Bretagne aide les jeunes sur le logement, la santé, la formation, l'emploi, le stage, les projets et les voyages. Contactez le plus proche !

AVENIR ACTIFS EN BRETAGNE

0800 940 033
(gratuit)

www.bretagne.avenir-actifs.org/particuliers/notre-accompagnement

→ Vous pouvez prendre rendez-vous pour échanger gratuitement si vous avez le projet de changer de parcours professionnel ? Si vous souhaitez faire le point pour y voir plus clair ? Pour une reconversion, une évolution interne ou externe, formation, création d'entreprise…

Parcours d'insertion

L'Insertion par l'Activité économique (IAE) permet à des personnes sans emploi et rencontrant des difficultés sociales et professionnelles de bénéficier d'un contrat de travail. L'IAE peut comprendre des actions de formation.

L'IAE s'adresse aux personnes particulièrement éloignées de l'emploi. Ce sont notamment les personnes suivantes :

Chômeurs de très longue durée (24 mois ou plus)

Personnes qui touchent des minimas sociaux (RSA, ASS, AAH)

Jeunes de moins de 26 ans en grande difficulté

Travailleurs reconnus handicapés

Qui peut évaluer si la personne remplit les conditions pour l'IAE ?

C'est un organisme ou une personne qui peut évaluer si oui ou non un candidat remplit les conditions pour entrer dans ce dispositif.

Cet organisme ou cette personne, appelé prescripteur, cible les personnes et les oriente vers des structures spécialisées en insertion sociale et professionnelle pouvant leur proposer du travail.

La liste des prescripteurs habilités au niveau national est publique.

CLIQUEZ ICI

ACCÉDER À LA LISTE DES PRESCRIPTEURS HABILITÉS

Les différents types de structures

Structures d'Insertion par l'Activité Économique (S.I.A.E.)

- AI (Associations Intermédiaires) : mise à disposition auprès de particulier ou d'entreprise (ex : Service à la personne, entretien gardiennage d'immeuble HLM…).
- EI (Entreprises d'Insertion) : entreprise de production ou de service auprès de clients industriels ou particuliers (ex : rénovation et vente de produits électroménagers).
- ACI (Ateliers et Chantiers d'Insertion) : services rendus à la population ou à un territoire (ex : entretien de chemins de randonnée).
- ETTI (Entreprises de Travail Temporaire d'Intérim d'insertion) : mission intérimaire auprès d'entreprises du bâtiment, de l'industrie…

Handicap psychique et emploi

La reconnaissance de qualité de travailleur handicapé (RQTH) est la clé d'entrée à chaque étape du parcours, de la définition du projet professionnel à l'emploi.

L'orientation professionnelle pourra être utile pour intégrer certains centres de formation, ou bien bénéficier d'un suivi vers l'emploi.

L'accompagnement vers la définition de projet professionnel

Les structures dédiées remobilisent les participants vers un parcours d'accès à l'emploi et les rend acteurs en leur permettant :

- de repérer les postes de travail correspondant à leurs compétences,
- d'élaborer une stratégie de retour à l'emploi en identifiant les opérateurs et dispositifs existants sur lesquels s'appuyer pour se réinscrire dans un parcours d'insertion professionnelle ou dans l'emploi.

Travailler dans une entreprise adaptée

Du fait de votre handicap, vous avez peut-être besoin d'un environnement de travail aménagé et plus sécurisé que le monde de l'entreprise ordinaire : c'est ce que proposent les entreprises adaptées.

Renseignez-vous auprès de la MDPH des Côtes d'Armor

CLIQUEZ ICI

ACCÉDER AU SITE DE LA MDPH 22

Accéder au milieu protégé

Si vous n'êtes pas en mesure d'accéder au marché du travail ordinaire mais que vous souhaitez exercer une activité professionnelle rémunérée, tout en bénéficiant d'un accompagnement renforcé au quotidien, vous pouvez demander à être orienté dans un Établissement et service d'aide par le travail (ESAT).

Guide des droits au travail des personnes vivant avec des troubles psychiques (UNAFAM)

CLIQUEZ ICI

Plateforme d'emploi accompagné : de quoi parle-t-on ?

🔎 **Qu'est-ce que l'emploi accompagné ?**

C'est un dispositif individualisé qui s'adresse à toute personne en situation de handicap disposant d'un projet professionnel, et ayant besoin d'un accompagnement durable pour accéder ou se maintenir en emploi en milieu ordinaire.

👥 **Pour qui ?**

- Personnes en situation de handicap reconnu (RQTH ou en cours)
- Ayant un projet professionnel en milieu ordinaire
- Et pour qui un accompagnement renforcé est nécessaire pour sécuriser le parcours d'accès ou de maintien dans l'emploi

L'orientation vers ce dispositif peut se faire par la MDPH, via une notification « emploi accompagné », ou par prescription d'un acteur de l'emploi.

Renseignez-vous auprès de :

La MDPH des Côtes d'Armor :

CLIQUEZ ICI

Cap emploi 22 :

CLIQUEZ ICI

Comment préserver notre **santé mentale au travail ?**

Le travail peut avoir des effets bénéfiques sur notre santé mentale. Il renforce notre sentiment d'avoir notre place dans la société, nous donne une identité à travers notre profession, participe à l'estime de soi. Mais il peut aussi être à l'origine de problèmes de santé mentale. Comme dans notre vie personnelle, nous pouvons connaître dans notre emploi des périodes de bien-être et d'autres de mal-être.

Au travail, notre bien-être dépend de nombreux facteurs sur lesquels nous n'avons pas le pouvoir d'agir directement, par exemple la situation financière de l'entreprise qui nous emploie, les conditions de travail ou l'ambiance générale. Cependant, il existe des moyens d'agir, au quotidien, pour préserver notre santé mentale.

Eviter le stress inutile en...

- Apprenant à dire « non.
- Classant les tâches et responsabilités en deux catégories, urgentes et non urgentes.
- Reconnaissant nos limites et en acceptant que nous ne pouvons pas tout faire.
- Décomposant les tâches qui nous semblent insurmontables en plusieurs petits objectifs successifs.
- Demandant de l'aide et laisser les autres nous aider.
- Portant notre attention sur nos réussites dans notre travail.
- S'entraînant afin de se sentir assez à l'aise pour dire « *Je ne sais pas* » lorsque c'est le cas.
- Pensant aux façons dont nous pourrions rendre service à nos collègues. Lorsque nous adoptons des comportements aidants, cela peut nous aider à moins ressentir le stress.

Mieux gérer les conflits avec nos collègues

En cas de problème avec un collègue, on peut discuter des faits entourant le conflit avec une personne en qui nous avons confiance. Elle pourra nous donner une autre opinion et nous aider à ajuster notre perception de la situation.

Nous pouvons nous asseoir en privé avec notre collègue. Il est important, à ce moment-là, de résister à l'envie de blâmer ou d'humilier l'autre. Nous devons nous concentrer seulement sur la solution en nous demandant : quel changement peut être apporté ?

Si la tâche semble trop ardue, nous pouvons demander à une autre personne que nous respectons tous les deux de nous aider à le faire.

Doit-on parler de ses troubles psychiques à son employeur ?

Ce n'est pas une obligation. Si l'on ressent le besoin d'en parler, il est prudent de s'assurer que son responsable comprendra bien l'objet de sa démarche. L'objectif n'est pas de rentrer dans des détails médicaux, mais plutôt de l'éclairer sur des manifestations qui peuvent avoir lieu au travail et qui pourraient être mal comprises. Par exemple, il peut être utile de parler des besoins et des conditions favorables pour travailler sereinement (fréquence des rencontres, organisation du travail, disponibilités ponctuelles pour voir son médecin).

Source : Psycom

Quand le travail fait souffrir

Le travail peut être à l'origine de souffrance. Celle-ci peut notamment prendre la forme du syndrome d'épuisement professionnel ou burn-out. Il s'agit du phénomène par lequel une personne « se consume » au travail, une forme de surmenage extrême qui mène à l'épuisement émotionnel, physique et psychique. Le risque de burn-out est avéré lorsque les conditions de travail génèrent des tensions fortes et sont exigeantes du point de vue émotionnel.

Plus généralement, de mauvaises conditions de travail peuvent entraîner des problèmes de santé mentale ou aggraver des troubles psychiques existants. Les situations qui surviennent au travail et mettent en danger notre santé mentale sont regroupées sous le terme de risques psychosociaux.

Ceux-ci incluent :

- le stress ;
- le harcèlement moral ou sexuel ;
- les conflits entre personnes ou entre équipes ;
- les violences du type insultes, menaces, agressions, commises par des personnes externes au travail, par exemple des clients ;
- le burn-out.

Les risques psychosociaux peuvent se traduire, pour chacune et chacun d'entre nous, par un mal-être ou une souffrance, par des addictions (à des substances comme le tabac, l'alcool, le cannabis ou autres drogues, ou sans substances) et par une dégradation de notre santé physique et mentale. Si une telle situation s'installe, il existe des moyens de se faire aider et accompagner.

Qui pour nous aider ?

En cas de souffrance au travail, nous pouvons demander de l'aide et trouver du soutien pour rechercher des solutions adaptées à la situation. Nous pouvons solliciter des personnes à l'intérieur et à l'extérieur de l'entreprise.

Collègues

- ☐ Echanger avec un·e collègue de confiance
- ☐ En parler avec le/la manager de proximité
- ☐ Demander un entretien avec un·e collègue référent·e harcellement
- ☐ En parler aux élu·es CHSC
- ☐ Demander un RDV avec le service Ressources Humaines

Médecin traitant

- ☐ Evaluation de votre état de santé sur RDV
- ☐ Prescription d'arrêt de travail possible

Santé au travail

- ☐ Psychologie du travail
- ☐ Assistance sociale du travail
- ☐ Médecin du travail
- ☐ Entretien confidentiel sur demande
- ☐ Aménagement de poste

Associations d'aide

- ☐ Informations et soutien dans les démarches. Numéro national d'aide aux victimes : 116 006

Focus sur ...

APESA 22

Soutien psychologique d'urgence, gratuit, confidentiel (consultations avec des psychologues), à proximité du domicile, à l'entrepreneur en souffrance aiguë, hanté par les idées noires provoquées par les difficultés de son entreprise.

02 96 75 11 46

AIST 22-ASSOCIATION INTER-ENTREPRISE DE SANTE AU TRAVAIL

Pour les salariés du secteur privé dont l'employeur adhère à l'AIST 22, possibilité de suivi individuel (santé au travail), visite à la demande (de l'employeur ou du salarié)

2, rue Laennec 22 190 Plérin

02 96 74 72 74

MSA D'ARMORIQUE

Pour les ressortissants agricoles, différents services de soutien et d'accompagnement psychologique (financement de consultations avec un psychologue, réunions d'échanges, cellule de prévention du suicide).

1 Rue Tivano, 22100 Taden (sur rendez-vous uniquement)

02 98 85 79 79

Scolarité

Pour les jeunes

L'école, ce n'est pas juste des cours : c'est aussi un lieu où tu peux te sentir écouté, soutenu et aidé.

Sur la page internet dédiée, tu pourras :

- Mieux comprendre le lien entre école et santé mentale et savoir comment l'école peut t'aider à te sentir mieux ;
- Trouver des infos et des conseils pour faire face au stress, aux conflits ou aux difficultés scolaires ;
- Savoir à qui parler si ça ne va pas ;
- Repérer les dispositifs d'écoute et d'accompagnement près de chez toi.

Pour les parents

L'école est un partenaire essentiel des parents pour accompagner les enfants et les adolescents.

Sur la page internet dédiée, vous trouverez :

- Des repères pour comprendre le lien entre scolarité et santé mentale ;
- Des éléments pour voir comment l'école peut être un appui pour votre enfant ;
- Des clés pour repérer un mal-être ou des difficultés d'adaptation ;
- Des ressources pour savoir vers qui se tourner (enseignants, psychologues, structures locales…).

SCANNEZ LE QR CODE POUR ACCÉDER À TOUTES LES INFORMATIONS

CLIQUEZ ICI

Vie quotidienne

Les idées reçues ont la vie dure

ON PENSE SOUVENT

« Je ne peux pas agir sur ma santé mentale. »

→ **DANS LES FAITS** La santé mentale est comme la santé physique : elle évolue, se travaille et s'entretient. On peut mettre en place des actions concrètes pour aller mieux ou prévenir un mal-être.

Lien entre alimentation et santé mentale

L'alimentation joue un rôle crucial dans le maintien de la santé mentale. Des études montrent que des choix alimentaires sains peuvent améliorer le bien-être mental et réduire les symptômes de troubles mentaux comme la dépression et l'anxiété.

Une alimentation équilibrée, riche en fibres, antioxydants, prébiotiques et probiotiques, favorise une meilleure santé mentale. Les acides gras oméga-3, présents dans les poissons gras, les noix et les graines, sont particulièrement bénéfiques.

CONSEILS PRATIQUES

- Réduire la consommation de sel et de sucre, car un apport élevé en ces substances peut augmenter le stress et affaiblir la capacité du corps à y réagir.
- Adopter une alimentation riche en nutriments, incluant des fruits, légumes, et grains entiers, peut avoir un impact positif sur la santé mentale.

Sport santé

L'activité physique et le sport jouent un rôle crucial dans le maintien d'une bonne santé mentale.

- Réduction du stress et de l'anxiété
- L'activité physique régulière aide à réduire le stress et l'anxiété et procure une sensation de bien-être.
- Des études montrent que le sport réduit le risque de développer de l'anxiété de près de 60 %. Les activités comme le yoga, la marche ou le fitness sont particulièrement recommandées dans ce cadre.
- Amélioration de l'humeur et de l'estime de soi.

Pratiquer une activité physique améliore l'humeur et renforce l'estime de soi. Cela contribue à une meilleure qualité de vie et aide à prévenir les symptômes dépressifs.

- Renforcement du lien social : participer à des activités sportives en groupe favorise le sentiment d'appartenance et aide à lutter contre l'isolement.
- Amélioration du sommeil : l'exercice physique régulier améliore la qualité du sommeil, avec un endormissement plus rapide et moins de réveils nocturnes.
- Prévention des troubles psychologiques : chez les personnes atteintes d'un épisode dépressif diagnostiqué, l'activité physique réduit les symptômes et prévient les récidives.

Le sport peut être une solution simple et efficace, qui aide à interrompre les pensées négatives.

Recommandations spécifiques

L'OMS recommande au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine pour les adultes. Cela inclut des activités comme la marche, le vélo, ou le sport en général.

Pour les enfants et les adolescents, l'activité physique améliore la santé osseuse, favorise une croissance musculaire saine et améliore le développement moteur et cognitif.

En intégrant ces recommandations dans votre routine quotidienne, vous pouvez améliorer votre santé mentale et votre bien-être général.

Loisirs

Les loisirs jouent un rôle crucial dans la santé mentale en offrant des moments de détente et de distraction qui aident à réduire la charge mentale et à mieux gérer le stress quotidien. Ils permettent de faire une coupure avec les responsabilités professionnelles et familiales, favorisant ainsi un meilleur équilibre mental.

Voici quelques recommandations pour améliorer la santé mentale à travers les loisirs :

Activité physique

Pratiquer une activité sportive régulièrement est bénéfique pour gérer le stress. L'exercice physique libère des endorphines, améliore la qualité du sommeil et favorise la relaxation. Une combinaison d'exercices d'aerobie et de résistance est recommandée pour de meilleurs résultats.

Loisirs créatifs

Les activités créatives comme le dessin, la peinture ou l'écriture permettent d'exprimer ses émotions et de canaliser son stress. Elles développent la créativité, la concentration et la patience.

Passer du temps à l'extérieur

Sortir dans la nature, que ce soit pour jardiner, se promener en forêt ou simplement s'asseoir dans un parc, peut améliorer la santé physique et mentale. Cela aide à réduire le stress et à profiter de la paix et de la sérénité de l'environnement naturel.

Maintenir des contacts sociaux

Rester connecté avec des amis et la famille est important pour éviter l'isolement social, surtout en vieillissant. Participer à des dîners ou des activités sociales favorise le bien-être mental.

Méditation

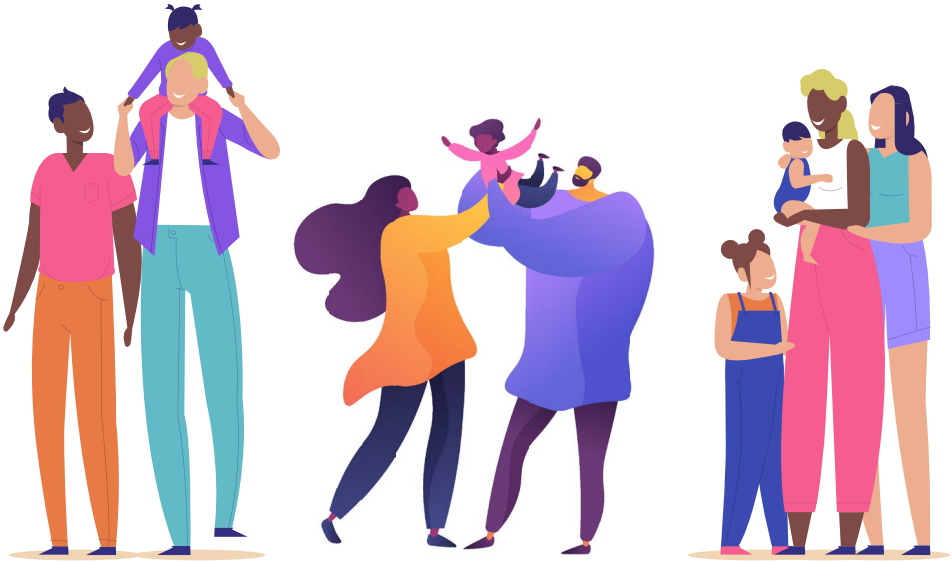
La méditation est un excellent moyen de protéger la santé mentale. Elle aide à augmenter l'attention et la concentration, combat l'anxiété et améliore la capacité à profiter de la vie quotidienne. La méditation peut également augmenter la tolérance à l'inconfort et réduire le stress.

En intégrant ces loisirs dans votre routine, vous pouvez améliorer votre santé mentale et mieux gérer le stress quotidien.

Partie 3

La santé mentale **au cours de ma vie**

Parentalité / Nourisson



Les idées reçues ont la vie dure

ON PENSE SOUVENT

« À mon époque on ne se posait pas toutes ces questions… Tu vas bien pourtant non ?! »

→ **DANS LES FAITS** Les difficultés ont toujours existé, mais elles étaient davantage passées sous silence (dépression post-partum, épuisement parental, stress, isolement, deuil, violences…).

Aujourd'hui, on comprend mieux que le bien-être des parents influence directement celui des enfants, et que soutenir les parents, c'est prévenir des difficultés plus graves (dans la famille, à l'école, en société).

ON PENSE SOUVENT

« Petit enfant, petit problème (de santé mentale) ! »

→ **DANS LES FAITS** Même tout-petits, les enfants ressentent déjà des émotions complexes. Leur développement psychique est en pleine construction : les premières expériences, l'environnement affectif, les liens d'attachement jouent un rôle fondamental.

Au cours de la grossesse, les futurs parents vivent une multitude de transformations. Le corps subit des modifications, les émotions sont souvent amplifiées, et l'on passe du rôle de femme ou d'homme à celui de parent ou coparent. Cette période peut également mettre à l'épreuve la santé mentale.

Après la naissance de l'enfant, tout doit être réorganisé : le couple, la famille, le mode de vie. Prendre le temps de se sentir mère ou père peut être un processus long. Devenir parent peut également faire surgir des manques, des angoisses et des peurs liés à notre propre enfance.

« J'avais peut-être des idées préconçues sur la maternité et la paternité, mais la réalité s'est révélée très différente. Il existe un écart entre mes expériences et l'idéal que je m'étais fixé. Cela peut engendrer de la culpabilité, des doutes et rendre difficile l'expression de mes émotions, par crainte d'être mal compris ou jugé négativement. »

2 RESSOURCES CLÉS À CONNAITRE

CLIQUEZ ICI

ACCÉDER AU SITE 1000 PREMIERS JOURS

1000 PREMIERS JOURS

CLIQUEZ ICI

ACCÉDER AU GUIDE GROSSESSE ET PARENTALITÉ

PSYCOM Santé Mentale Info

Devenir mère ou père n'est pas automatique. Il est crucial de ne pas se sentir isolé·e ; partager ses difficultés et ses incertitudes est fondamental. Discuter avec son entourage ou consulter un professionnel de la santé peut apporter un précieux soutien.

Ma santé mentale de parent dans les moments de vie de mon enfant

Avant l'arrivée de l'enfant, il est normal de se sentir submergé par ses émotions. Pour m'apaiser, je peux réfléchir aux activités qui me détendent et m'accorder le temps de les faire, que ce soit profiter d'un moment de solitude ou sortir avec des amis. Il peut aussi être utile de réduire certaines obligations et de ralentir un peu le rythme.

À lire

→ **Les émotions pendant la grossesse**

CLIQUEZ ICI

→ **Comment gérer le stress pendant la grossesse ?**

CLIQUEZ ICI

Si je suis en couple, la dynamique avec mon ou ma partenaire peut également devenir complexe. Prendre le temps de discuter de nos doutes et peurs ensemble est essentiel. Concernant notre vie intime, il est important de respecter les désirs et besoins de chacun.

À lire

→ **Le couple pendant la grossesse**

CLIQUEZ ICI

→ **Les relations avec l'entourage pendant la grossesse**

CLIQUEZ ICI

Après la naissance de l'enfant, de nouveaux changements surviennent et le temps se fait rare. Dans mon couple, il est important d'échanger des gestes tendres, des attentions et des compliments pour renforcer notre lien.

À lire

→ **La vie de couple quand on devient parent**

CLIQUEZ ICI

1000 PREMIERS JOURS

En tant que papa, je peux ressentir de l'anxiété si l'accouchement ne s'est pas déroulé comme prévu, notamment par la peur de perdre ma compagne ou l'enfant.

À lire

→ **La bande dessinée Devenir papa : quand l'accouchement ne se passe pas comme imaginé**

CLIQUEZ ICI

PSYCOM Santé Mentale Info

Lorsque l'arrivée d'un bébé se profile, les grands frères et sœurs peuvent ressentir de l'inquiétude, de la jalousie ou un sentiment de rejet. Il est important de continuer à passer du temps avec eux à travers des activités ou des sorties, même brèves.

À lire

→ **La vie de famille après la naissance**

CLIQUEZ ICI

1000 PREMIERS JOURS

Nouvellement mère, je ne me sens pas bien...

Après l'accouchement, il est courant que les femmes éprouvent des symptômes psychiques tels qu'un sentiment de tristesse, d'irritabilité, d'anxiété, des variations d'humeur (alternance entre rires et larmes)...

C'est un état émotionnel courant et temporaire qui ne constitue pas une dépression. On l'appelle le baby-blues. Si cet état émotionnel devient plus intense ou dure plus de deux semaines, il est crucial de consulter un professionnel de santé, car cela pourrait être un signe précoce de dépression périnatale.

La dépression périnatale

Près d'une femme sur cinq (20 %) et d'un homme sur dix (10 %) seraient concernés par une dépression pendant la grossesse ou après la naissance d'un enfant (dépression périnatale).

Les signes qui témoignent du besoin de consulter :

- humeur triste presque toute la journée
- perte de l'intérêt ou du plaisir pour les activités appréciées habituellement
- anxiété
- sentiment d'inutilité, de culpabilité ou de désespoir
- difficultés à accomplir les activités quotidiennes, à s'occuper du bébé
- fatigue ou perte d'énergie
- pensées suicidaires, etc.

Quelques chiffres

1 grossesse sur 4
se solde par une fausse couche avant 28 semaines d'aménorrhée.
Source : OMS, 2019.

225 000 interruptions volontaires de grossesse (IVG)
par an en France
Source : DREES, 2022.

1 enfant sur 30
est conçu par Assistance médicale à la procréation (AMP).
Source : INED, 2018.

Ressources spécialisées

Association MAMAN BLUES

Contacts

www.maman-blues.fr

VOUS POUVEZ Y ALLER POUR :

Soutien, écoute et conseils concernant les souffrances psychiques périnatales.

Association AGAPA

Contacts

www.association-agapa.fr

VOUS POUVEZ Y ALLER POUR :

Accompagnement des personnes touchées par la perte d'un bébé autour de la naissance ou par une interruption de la grossesse qu'elle qu'en soit la raison (IVG, IMG, fausse couche, etc.).

ÉQUIPE MOBILE PSYCHIATRIE PÉRINATALITÉ

Contacts

06 02 01 01 86

perinatalite-stbrieuc@fondation-sjd.fr

L'équipe mobile psychiatrie périnatalité est disponible :
LUNDI, MERCREDI ET VENDREDI
de 9h à 12h30
MARDI ET JEUDI
de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30

POUR QUI ?

- Femmes enceintes en situation de vulnérabilité (précarité, isolement, troubles psychiques, addictions, violences, etc.)
- Nouveaux-nés et jeunes enfants dont la situation nécessite un accompagnement spécifique
- Professionnels de santé, du social ou de l'éducation confrontés à des situations complexes autour de la périnatalité

VOUS POUVEZ LES CONTACTER POUR :

- Obtenir un avis ou une orientation sur une situation périnatale complexe
- Échanger autour de situations nécessitant un travail pluridisciplinaire
- Être soutenu dans la coordination ou l'accompagnement d'une femme enceinte ou d'un jeune parent
- Solliciter une participation à une réunion de coordination ou une synthèse de parcours
- Demander une évaluation conjointe ou un appui temporaire auprès d'une famille.

Enfance / adolescence

Les idées reçues ont la vie dure

ON PENSE SOUVENT

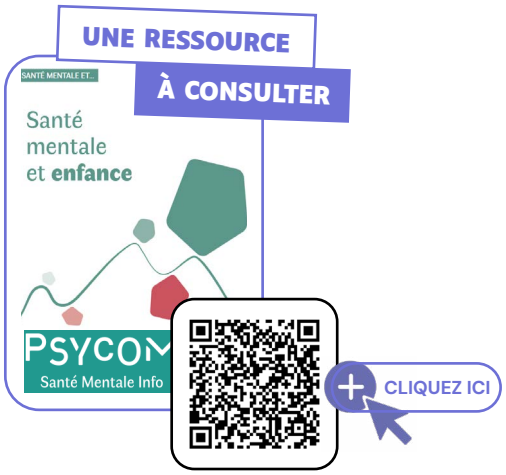
« Ça ne va pas ?? Tu es en pleine crise d'ado, ça va passer tout seul ! »

→ **DANS LES FAITS** La crise d'adolescence existe, mais elle ne doit pas masquer une vraie souffrance.

Certains comportements peuvent effectivement faire partie de la construction de l'identité, mais quand ça dure, que ça devient trop intense, ou que ça impacte fortement la vie sociale, scolaire ou familiale → c'est un signal d'alerte.

Enfance

L'enfant peut, comme l'adulte, éprouver un mal-être passager. Dans certains cas, cet état peut durer et devenir plus intense. Il peut aussi évoluer vers un trouble psychique. Il est important de rappeler que de nombreux troubles peuvent s'améliorer rapidement s'ils sont repérés suffisamment tôt.



Lorsqu'un mal-être s'installe chez un enfant, plusieurs aspects de sa vie peuvent être perturbés : les relations aux autres, l'estime de soi, le sommeil, l'alimentation, le niveau de stress, les résultats scolaires, l'implication et la motivation dans les activités quotidiennes. Ce sont autant de domaines auxquels prêter attention pour identifier un problème nécessitant de l'aide.

L'anxiété

Les enfants sont fréquemment anxieux. Il peut s'agir d'un moment transitoire, lié par exemple aux apprentissages scolaires. Une manifestation d'anxiété en soi n'est pas forcément pathologique. Les adultes qui entourent l'enfant doivent s'interroger sur l'importance des signes et leur durée.

La fatigue, les maux de toutes sortes

Une attention particulière doit être portée à un enfant qui se plaint de façon régulière et répétitive de fatigue ou bien de maux divers. En effet, se plaindre souvent de crampes et de courbatures, ou encore de migraines, de brûlures d'estomac, de problèmes de transit intestinal, cela peut être l'expression d'une fatigue plus générale. Ces maux peuvent s'accompagner d'irritabilité, d'une perte de motivation et de désir (apathie) ou à l'opposé, de surexcitation avec un repli sur soi.

Les absences à l'école

À l'école primaire, certains signes de mal-être silencieux peuvent s'avérer plus préoccupants que des comportements « bruyants » observés en classe, lors des récréations ou à la cantine. Ce sont leur fréquence et leur durée qui doivent nous alerter : perte d'enthousiasme à l'idée de retrouver ses camarades ou la maîtresse, envie persistante de rester à la maison, ou refus de se lever pour aller à l'école.

Les difficultés dans les apprentissages scolaires

L'école permet à tous les enfants d'accéder à un socle commun de connaissances : lire, écrire, compter et vivre ensemble. Ces apprentissages peuvent mettre certains enfants en difficulté pour des raisons variées. En effet, un enfant en situation d'apprentissage doit mobiliser sa curiosité, son attention et ses capacités de raisonnement. Il doit aussi accepter de se tromper pour mieux recommencer. Pour construire une bonne estime de soi et une solide confiance en lui, il est essentiel qu'il soit valorisé autant dans ses tentatives que dans ses réussites.

La tristesse

Chez l'enfant, la tristesse est difficile à repérer car son expression peut prendre des formes très différentes. L'enfant peut être en retrait, s'isoler ou avoir peur. À l'inverse, sa tristesse peut se manifester par de l'agitation, de l'agressivité, voire l'hyperactivité ou de la provocation.

L'isolement

Une attitude de retrait de l'enfant, qui compromet ses relations aux autres, doit alerter. Cela peut aller jusqu'à l'évitement social et/ou le mutisme, consistant à ne plus parler du tout.

L'agressivité

Les comportements dits perturbateurs, fréquents chez les enfants, peuvent révéler une souffrance psychique. Toutefois, l'agressivité n'est pas nécessairement pathologique.

À qui demander de l'aide ?

Les professeurs des écoles Sensibilisés au repérage des signes de mal-être silencieux, ils alerteront l'infirmier, le psychologue ou le médecin de l'Éducation nationale dès que l'intensité et/ou la durée de ces signes deviendra préoccupante.

Les RASED Les Réseaux d'Aides Spécialisées aux Élèves en Difficulté rassemblent des Psychologues de l'Éducation Nationale et des professeurs des écoles spécialisés. Ils interviennent auprès des élèves de la maternelle au CM2, en classe ou en petits groupes. Veillant au bien-être de l'enfant, à partir de l'analyse de sa situation particulière, en liaison étroite avec la famille et les enseignants, ils recherchent des solutions adaptées au sein de l'école ou à l'extérieur.

Dans l'enseignement privé Il existe un service de psychologie de l'Enseignement Privé Catholique des Cotes d'Armor qui répondra aux mêmes besoins.

Les CMPEA Les Centres Médico-Psychologiques pour Enfants et Adolescents assurent des consultations médico-psychologiques et sociales pour les enfants et adolescents jusqu'à 18 ans. Ils offrent un lieu d'écoute, d'aide et de soins, en collaboration avec divers partenaires tels que les services de pédopsychiatrie, les médecins traitants, les établissements scolaires et sociaux, ainsi que d'autres membres de la famille.

Les CMPP Les Centres Médico-Psycho-Pédagogiques proposent des consultations, des diagnostics et des soins ambulatoires. Ils offrent un lieu d'écoute, de prévention et de soins pour les enfants et leurs familles, en lien avec leur entourage familial et scolaire.

Les CAMSP Les Centres d'Action Médico-Sociale Précoce sont des établissements médico-sociaux spécialisés dans la prise en charge précoce des enfants de 0 à 6 ans présentant des difficultés ou des retards dans leur développement.

Attention, les délais pour avoir un rendez-vous dans certains services, comme les CMPEA, peuvent être longs selon les périodes.

Quand les violences blessent l'enfance

En savoir plus sur le harcèlement

Harcèlement : ce qu'il faut savoir

CLIQUEZ ICI

CONSULTER LE SITE SERVICE PUBLIC

Mieux comprendre les facteurs de risques

CLIQUEZ ICI

CONSULTER LE SITE CLEPSY.FR

Les violences psychologiques, physiques et sexuelles

UN SEUL NUMÉRO **119**

www.allo119.gouv.fr

POUR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

Les enfants confrontés à une situation de risque et de danger, pour eux-mêmes ou pour un autre enfant qu'ils connaissent.

POUR LES ADULTES

Les adultes confrontés ou préoccupés par une situation d'enfant en danger ou en risque de l'être : famille proche, famille élargie, voisins, communauté éducative...

À VOIR ET À DIFFUSER !

Une vidéo à destination des enfants sur les violences sexuelles.

Site internet du projet :
www.leloup.org

CLIQUEZ ICI

Des difficultés persistantes peuvent faire penser à un handicap

Après discussion entre l'équipe éducative, la famille et le médecin traitant, un parcours de soins coordonné peut être mis en place. Cela permet de commencer un accompagnement pour l'enfant et son entourage, sans attendre qu'un diagnostic soit posé.

Les Plateformes de Coordination et d'Orientation (PCO) assurent l'accueil de l'enfant et de sa famille pour un parcours de bilan et d'intervention précoce, dans les 3 mois par un professionnel (ergothérapeute et/ou psychomotricien et/ou psychologue). Les enfants sont orientés vers les plateformes sur prescription médicale.

Les bilans réalisés dans le cadre de ce parcours sont financés intégralement par l'Assurance Maladie : les familles n'ont pas d'avance de frais à réaliser, grâce au « forfait d'intervention précoce ».

En savoir plus sur les troubles du neuro-développement : différents handicaps et troubles.

Enfants et situation d'handicap

Votre enfant est en situation de handicap, scolarisé ou en voie de l'être, sachez que pour lui permettre de suivre une scolarité dans les meilleures conditions et obtenir une ou plusieurs aides liées à sa situation de handicap, constituer et déposer un dossier auprès de la maison départementale des personnes handicapées (MDPH) constitue une étape incontournable.

EN SAVOIR +

Les Plateformes de Coordination et d'Orientation (PCO)

CLIQUEZ ICI

UNE RESSOURCE À CONSULTER

CLIQUEZ ICI

Sources CPTS Ille et Flume

Lignes d'écoute spécialisées :

Allo Écoute Parent
06 01 18 40 36 www.alloecouteparents.org

Allô Enfance en danger
119 www.allo119.gouv.fr

Allô Parents en crise
0 805 382 300 www.ecoledesparents.org

Allô Grands-Parents (EPE)
01 44 93 44 90 www.allo-grandsparents.fr

Interservice parents (EPE)
01 44 93 44 93

Non au harcèlement
3018 www.NonAuHarcelement.education. gouv.fr

Adolescents

Bien souvent, nous devenons adultes sans même y penser. Mais à y regarder de près, l'adolescence est une période où nous devons relever des défis de toutes sortes. Cela paraît facile pour certaines ou certains, difficile pour d'autres. Parfois un nouveau problème surgit et sur le moment, il nous semble insurmontable.

En effet il s'agit, en quelques années, de :

→ S'adapter « dans sa tête » à un corps qui se transforme sous l'effet de la puberté, avec à la fois :

- une poussée de croissance, parfois très rapide
- un poids doublé entre 9 et 15 ans
- une modification de la silhouette
- un développement des organes sexuels

→ Acquérir progressivement son autonomie

→ Choisir une formation ou un métier, décider de poursuivre des études ou de chercher un emploi

→ Se sentir femme, homme, ou ne pas se retrouver dans les catégories de genre, et faire face au regard des autres

→ Découvrir une sexualité adulte, qu'elle soit hétérosexuelle, homosexuelle, bisexuelle ou autre

→ Faire le constat que ses parents – et les adultes en général – sont imparfaits et faillibles

→ Construire son identité, trier entre ce qu'on garde et ce qu'on laisse de son éducation

→ Développer des amitiés, chercher des compagnes ou des compagnons loin de son cercle habituel ou familial

Obtenir des réponses à nos questionnements

« Suis-je normale ou normal ? » est sans doute l'interrogation la plus fréquente à l'adolescence. Les modifications liées à la puberté, l'apparence physique, le fonctionnement mental, les sentiments : tous ces domaines peuvent susciter un tel questionnement.

« Comment savoir si je suis hétéro, homo, bi ? » L'orientation sexuelle peut aussi être un sujet de doute.

« Je ressemble à une fille mais je me sens plus garçon » (ou l'inverse, ou ni l'une ni l'autre). L'identité du genre peut ne pas être une évidence.

Crise d'adolescence ou jeune en souffrance ?

Il est important de différencier « crise d'adolescence » et « jeune en souffrance ». L'adolescence est une période de grande vulnérabilité compte tenu des modifications physiques, psychiques et sociales qui s'y opèrent. Ce long processus de transition est parsemé de challenges que le jeune doit affronter pour se construire. Il s'opère, chez la majorité d'entre eux, avec des périodes de crises passagères.

Lorsque des facteurs déstabilisateurs (un deuil, une absence, un traumatisme ou encore un déménagement ou la précarité) viennent perturber cette période, ce moment essentiel de construction peut facilement créer une souffrance morale. Lorsque celle-ci est manifeste, il est important de demander de l'aide.

Or, il est des situations dans lesquelles l'adolescent ou l'adulte jeune n'a pas vraiment conscience de sa propre souffrance. Certains signes peuvent aider à sonner l'alarme.

Mon enfant consomme des drogues

Découvrir que son enfant se drogue est douloureux et angoissant. Vous pouvez avoir l'impression que votre monde s'écroule et vous avez peur de ne pas savoir comment réagir.

Les CJC (Consultations Jeunes Consommateurs) sont des ressources importantes pour en parler (pour les jeunes, l'entourage...).

J'ai découvert que mon enfant se drogue

DROGUES-INFO-SERVICE.FR

7j/7 de 8h à 2h. Appel anonyme et gratuit **0 800 23 13 13**

CLIQUEZ ICI

J'ai envie de mourir

Dans certaines situations de grand désespoir, de dépression, de crise, nous avons l'impression de ne pas pouvoir nous en sortir. Des idées suicidaires peuvent nous venir. Nous pouvons alors penser, à tort, que le suicide est un moyen souhaitable de faire cesser la souffrance.

Que faire ?

En parler à son entourage familial, amical, scolaire, pour ne plus être seul ou seule avec sa souffrance. On peut aussi parler à des professionnels : infirmière ou infirmier scolaire, assistant social ou assistante sociale, éducateur ou éducatrice, médecin traitant, psychologue ou psychiatre. Ils peuvent nous aider à prendre de la distance par rapport à nos problèmes et à trouver des solutions.

En cas d'urgence, composer le 3114, le numéro national de la prévention du suicide. On peut aussi se rendre à toute heure du jour ou de la nuit aux urgences de l'hôpital le plus proche.

3114 SOUFFRANCE PRÉVENTION DU SUICIDE

CLIQUEZ ICI

Les signes auxquels prêter attention

La plupart du temps, le mal-être – lorsqu'il survient – se manifeste de façon évidente. Nous ressentons de la tristesse, du désespoir, de l'angoisse ou de l'épuisement. Nous avons des idées noires. Mais il arrive, parfois, que nous n'ayons pas vraiment conscience de notre propre souffrance.

Notre entourage aussi, que ce soit nos amies et amis, nos parents, nos frères, nos sœurs ou nos professeurs, peut repérer les signes qui peuvent alerter et réagir. Si ces signes s'accumulent et durent plus de 6 mois, cela indique que notre santé est en danger. Il faut alors chercher l'aide de professionnels.

Quelques exemples de situations qui peuvent alerter

L'incapacité de faire face aux tâches du quotidien ou aux exigences des relations sociales, et notamment dans les situations suivantes :

- ☐ impossibilité de se rendre à l'école, au collège ou au lycée ;
- ☐ difficultés à entrer en contact avec les autres ;
- ☐ problèmes sexuels.

La répétition d'une même situation, comme :

- ☐ l'accumulation de douleurs physiques, d'accidents ou de maladies ;
- ☐ des troubles du sommeil qui durent ;
- ☐ une succession d'échecs, par exemple aux examens.

Les actes destructeurs pour nous-mêmes, d'autant plus s'ils sont fréquents, notamment :

- ☐ la consommation excessive ou à risque d'alcool, de cannabis ou d'autres drogues illégales, de tabac, de médicaments ou bien de jeux vidéo, de jeux d'argent, de sexe ;
- ☐ des blessures volontaires, par exemple des scarifications ;
- ☐ des restrictions alimentaires excessives évoquant une anorexie ou des excès évoquant la boulimie, qu'ils soient accompagnés ou non de vomissements provoqués ;
- ☐ des prises de risques sur la route, dans des sports extrêmes ou d'autres circonstances ;
- ☐ des tentatives de suicide.

Une souffrance liée au souvenir ou aux conséquences d'un traumatisme subi. Il peut s'agir notamment :

- ☐ d'une maltraitance physique, actuelle ou passée ;
- ☐ d'agressions physiques ou sexuelles, d'un viol, récents ou anciens ;
- ☐ d'un harcèlement moral ou physique, de cyberharcèlement, de chantage ;
- ☐ d'un mariage forcé, de mutilations sexuelles.

Des ressources

Au sein des établissements scolaires

→ Enseignants, CPE*, assistants d'éducation*, assistants sociaux en faveur des élèves*, infirmiers, psychologues et médecins de l'Éducation Nationale, **tous jouent un rôle important dans l'accompagnement des élèves et peuvent être des personnes à l'écoute**.

Un protocole, élaboré au sein de chaque école ou établissement, définit les rôles de chacun. Les équipes enseignantes et de la vie scolaire* repèrent et alertent dès l'apparition de signes de mal-être. Ces signaux sont transmis à l'équipe ressource en santé mentale, composée de médecins, psychologues, infirmiers de l'Éducation Nationale, et d'assistants de service social en faveur des élèves*.

Cette équipe occupe un rôle central dans le recueil des signes d'alerte, leur évaluation et l'orientation vers les professionnels de l'écoute ou du soin.

Par la suite, en lien avec ses parents et les professionnels de santé qui l'accompagnent, une attention personnalisée et des aménagements sont possibles, selon les besoins de l'élève, pour assurer son bien-être.

Dans l'enseignement privé

Il existe un service de psychologie de l'Enseignement Privé Catholique des Cotes d'Armor qui répondra aux mêmes besoins.

Dans l'enseignement agricole

Les infirmières scolaires veillent au bien-être de l'élève et peuvent accueillir et offrir un temps d'écoute avant d'orienter vers les professionnels de santé.

Les CIO (Centres d'Information et d'Orientation)

Ce sont des services publics gratuits de l'Éducation nationale. Ils offrent un accueil, de l'information et des conseils en orientation scolaire et professionnelle, à destination des élèves, étudiants, adultes et parents.

Situés en dehors des établissements scolaires, ils permettent à tout jeune en situation de rupture scolaire d'y rencontrer un Psychologue de l'Éducation Nationale.

Celui-ci l'accompagne pour évoquer ses difficultés et accompagner un projet de réengagement dans sa scolarité.

CLIQUEZ ICI

PLUS D'INFORMATIONS SUR LES CIO

*À partir du collège

MDJA - Maison des jeunes et des adolescents

→ **Accueil, orientation, prise en charge et accompagnement d'adolescents et leur entourage.**

76 B rue de Quintin à SAINT-BRIEUC et 16 rue de Moncontour à LOUDEAC

02 96 62 85 85 ou par SMS : **06 48 29 43 79**

accueil@mdja.cotesdarmor.fr

Ge Retrouvez la MDJA sur Facebook et Instagram.

CLIQUEZ ICI

TROUVEZ UN LIEU D'ÉCOUTE SUR LE DÉPARTEMENT

PAEJ - Points accueil écoute jeunes

→ **Accueil, écoute, accompagnement et orientation, de prévention généraliste**, et médiation auprès des jeunes de 12 à 25 ans et de leurs familles.

Les contacts PAEJ sont ici : bretagne.ars.sante.fr/media/70394/download

Structures Info Jeunes

→ Les SIJ de Bretagne t'aident sur le logement, la santé, la formation, l'emploi, le stage, les projets et les voyages. Contacte le plus proche !

CLIQUEZ ICI

TOUT SAVOIR SUR LES STRUCTURES INFO JEUNES

CJC Consultations Jeunes Consommateurs

→ **Accueil, écoute mineurs, majeurs, entourage** pour effectuer un point sur les expériences de consommation de tabac, alcool, cannabis, cocaïne, pratique de jeux vidéo, d'argent, d'internet...

CJC de Saint-Brieuc : 3 Ter rue Jules Vallès, 22000 SAINT-BRIEUC

02 96 60 80 69 du lundi au vendredi de 09h à 12h et de 13h à 17h

Ou par mail : **csapa.saintbrieuc@addictions-france.org**

CJC de Lannion : 16, avenue du Général de Gaulle, 22300 LANNION

02 96 46 58 20 Ou par mail : **cjc@fondationbonsauveur.fr**

CJC de Guingamp : 1 rue St Nicolas, 22500 GUINGAMP

02 96 44 58 52 Ou par mail : **cjc@fondationbonsauveur.fr**

CJC de Paimpol : 22, chemin de Malabry, 22500 PAIMPOL

02 96 55 64 17 Ou par mail : **cjc@fondationbonsauveur.fr**

Equipe Mobile Adolescents

- Proposer une rencontre pour échanger sur la situation
- Répondre aux besoins de santé, sociaux, éducatifs et scolaires, ...

BEGARD - LANNION - GUINGAMP

06.70.79.83.66 ou 07.88.51.01.77

equipemobileado@fondationbonsauveur.fr

ROSTRENEN - LOUDÉAC

06.63.12.80.66

empea@ahbretagne.com

SAINT-BRIEUC - LAMBALLE

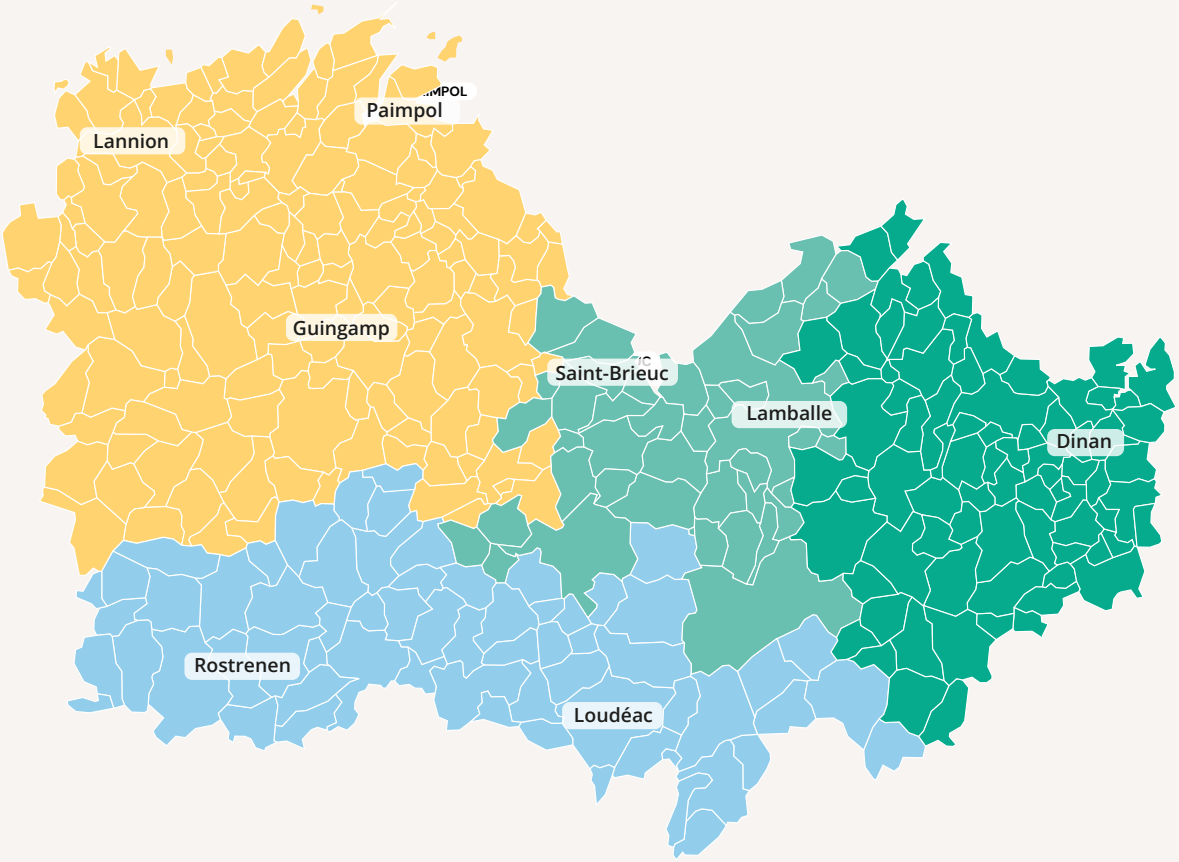
07.57.48.03.21 ou 07.57.48.03.25

ema-stbrieuc@fondation-sjd.fr

DINAN

07.57.48.03.23 ou 07.57.40.82.05

ema-dinan@fondation-sjd.fr



ADOL'ESPACE

→ **Lieu d'écoute et de consultation, gratuit et confidentiel.**

Centre Hospitalier de Dinan le mercredi

Pour les 12-25 ans.

Sur rendez-vous dans un délai d'une semaine maximum.

Prendre rendez-vous au : 02 96 85 72 50

Les services universitaires de santé

→ **Du type Service universitaire de médecine préventive et de promotion de la santé (SSU, SUMPPS ou SIUMPPS)**

Point écoute ado - PEA (Dinan)

→ **Point d'écoute et d'expression à destination des adolescents.**

Vous pouvez y aller seul, accompagné d'un ami, d'un membre de la famille... pour y parler de vos problèmes (angoisse, déprime, relation, peur de l'avenir, mal-être corporel...) et trouver des réponses singulières.

9 rue de la Préjentais - Dinan

02 96 87 11 87

Les médecins généralistes

Il est possible de consulter le **médecin de famille** ou un autre médecin **sans les parents**.

Des numéros d'écoute

Fil santé jeunes

0 800 235 236 www.filsantejeunes.com

Allo écoute ado

06 12 20 34 71 alloecouteado.org

Nightline

01 88 32 12 32 nightline.fr

Drogue info service

0800 23 13 13 drogues.gouv.fr

Tabac info service

3989 tabac-info-service.fr

Alcool info service

0 980 980 930 alcoolinfoservice.fr

Joueurs info service

0 974 75 13 13 joueurs-info-service.fr

Net écoute

0800 20 00 00 netecoute.fr

Agir contre le harcèlement à l'école

30 20 nonauharcelement.education. gouv.fr

Ligne azur (Information et soutien contre l'homophobie)

0 810 20 30 40 ligneazur.org

SOS homophobie

01 48 06 42 41 sos-homophobie.org

Suicide écoute

01 45 39 40 00 (7 jours/7 24 heures/24) suicide-ecoute.fr

Numéro national de prévention du suicide

3114 (24h/24 et 7j/7, gratuit) www.3114.fr

Jeune adulte

Les idées reçues ont la vie dure

ON PENSE SOUVENT

« Les jeunes passent trop de temps sur les écrans, c'est pour ça qu'ils vont mal.»

→ **DANS LES FAITS** En réalité, même si les réseaux sociaux peuvent avoir un impact, cette vision simpliste occulte des facteurs plus profonds comme l'anxiété liée à l'avenir, les études, le travail, les pressions sociales, etc.

ON PENSE SOUVENT

« Un adulte doit être fort et gérer ses problèmes seul.»

→ **DANS LES FAITS** L'idée qu'un adulte est censé être "solide" crée une pression énorme. Demander de l'aide est parfois vu comme un signe de faiblesse mais cela amène à des aggravations des troubles, à une surcharge mentale et émotionnelle et de l'isolement.

La vie étudiante

Quand nous poursuivons les études

Devenir étudiant offre une liberté plus grande dans notre mode de vie et cela, même si nous continuons à habiter chez nos parents. Cela implique aussi de nouvelles responsabilités et des choix à faire concernant notre orientation. Autant de défis qui peuvent mettre à l'épreuve notre santé mentale.

Ainsi, nous pouvons ressentir une pression forte pour réussir nos examens, nos travaux pratiques ou nos mémoires. La charge de travail peut nous paraître trop importante, nous pouvons douter de nos capacités. Nous pouvons nous sentir isolés. Nous pouvons aussi rencontrer des difficultés matérielles pour nous loger, nous équiper d'un ordinateur ou acheter des fournitures, pour financer notre quotidien. Enfin, nous pouvons être confrontés au manque de moyens dans la structure où nous étudions.

La vie active

L'entrée dans la vie active est une étape cruciale qui peut avoir un impact significatif sur la santé mentale des jeunes adultes. Voici quelques points clés à considérer sur la relation entre la santé mentale et l'entrée dans la vie active :

1. Stress lié à la transition

Le passage de l'école ou des études à la vie professionnelle peut être source de stress, d'anxiété et de pression. Ce changement implique de nouvelles responsabilités, attentes et souvent un besoin d'adaptation rapide à un environnement inconnu.

2. Choix professionnels et incertitudes

La pression de choisir une voie professionnelle, en particulier quand ce choix ne correspond pas toujours aux attentes ou aux désirs personnels, peut mener à des sentiments d'incertitude et de doute.

L'incertitude sur l'avenir professionnel peut générer de l'anxiété et de la frustration chez les jeunes adultes.

3. Charge de travail et équilibre travail-vie personnelle

L'adaptation à un nouveau rythme de travail, les heures supplémentaires, les objectifs de performance ou les pressures sociales (se comparer à ses collègues, obtenir des promotions) peuvent entraîner un épuisement mental.

Trouver un équilibre entre vie professionnelle et personnelle devient essentiel pour préserver la santé mentale, mais cela peut être difficile en début de carrière.

4. Isolement social et manque de soutien

Les jeunes adultes qui débutent dans la vie active peuvent éprouver un sentiment d'isolement, surtout s'ils déménagent dans une nouvelle ville pour leur travail, loin de leur famille et amis.

Le manque de réseaux de soutien ou de relations sociales solides peut influencer négativement leur bien-être mental.

5. Pression financière

La gestion de nouveaux défis financiers (payer un loyer, gérer un budget, remboursement de dettes étudiantes) peut entraîner du stress.

La pression de réussir financièrement rapidement peut causer de l'anxiété, particulièrement si les attentes personnelles ou sociales ne sont pas satisfaites.

6. Manque de confiance en soi et syndrome de l'imposteur

L'insertion dans un nouveau rôle professionnel peut mener à une perception négative de soi et au syndrome de l'imposteur, où l'on doute de ses compétences malgré les réussites. Cela peut affecter l'estime de soi et engendrer de l'anxiété.

Préserver sa santé mentale

Pour préserver notre santé mentale pendant nos études, nous pouvons :

Faire des pauses quand nous travaillons, nous autoriser à décrocher une journée par semaine, nous ménager du temps pour pratiquer un sport, cuisiner ou sortir.

S'appuyer sur les bons côtés d'Internet en créant des liens virtuels, pour se sentir soutenu et aussi soutenir les autres. Par exemple, rejoindre une communauté d'étudiants sur les réseaux sociaux, créer nous-mêmes un groupe Whatsapp en invitant des camarades inscrits dans notre formation.

Trouver un mentor prêt à nous donner des conseils et nous encourager dans notre projet professionnel, dans notre entourage ou grâce à la plate-forme de mise en relation Dema1n.org (gratuite, soutenue par le ministère de l'Education nationale).

Chercher des occasions pour rencontrer d'autres étudiants. Par exemple proposer à son voisin de table, en bibliothèque, de prendre un café et de discuter.

Pour diminuer la pression, envisager un aménagement des études en étalant la formation sur une durée plus longue, faire un semestre ou une année de césure.

Quand nous traversons une période difficile, trouver quels mots mettre sur ce que nous ressentons et pouvoir ainsi « vider notre sac » en allant sur le site Je peux en parler, créé par l'association Nightline de soutien à la santé mentale des étudiants.

Pour aider dans la durée, maintenez et établissez des relations amicales, des activités et des loisirs pour votre bien-être.

s

Des ressources

Les services de santé universitaire

La majorité des universités proposent des services de santé mentale gratuits ou à tarif réduit pour les étudiants.

Ces services incluent des consultations psychologiques, des groupes de soutien et des ateliers de gestion du stress.

Exemple : **SUMPPS** (Service Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé), présent dans de nombreuses universités françaises.

Les conseillers d'orientation ou psychologues scolaires

Les conseillers d'orientation ou psychologues scolaires peuvent aider à gérer les transitions vers l'université ou la gestion du stress lié aux études.

Ces professionnels peuvent proposer des séances de soutien psychologique et orienter vers des ressources extérieures si nécessaire.

SOIE et SUIO-IP des universités

Les conseillers d'orientation et d'insertion professionnelle, ainsi que les chargés de projets en entreprenariat des Services d'orientation, d'insertion et d'entrepreneuriat (SOIE) et des Services universitaires d'information, d'orientation et d'insertion professionnelle (SUIO-IP), ont pour mission d'assurer l'accueil, l'information, l'orientation et l'accompagnement vers l'insertion professionnelle des étudiants.
Des psychologues de l'Éducation nationale, mis à disposition par les Centres d'information et d'orientation (CIO), viennent compléter ces équipes pour offrir un accompagnement visant à gérer les transitions vers l'université ou la gestion du stress lié aux études.

Associations et organismes de soutien

La Fédération des Associations Générales Étudiantes (FAGE) propose des programmes de prévention et de sensibilisation à la santé mentale.

APSES (Association de Prévention Santé Étudiants) : propose des ateliers de prévention et de gestion du stress.

Studylean : Programme d'accompagnement pour les étudiants présentant des troubles alimentaires ou psychologiques en lien avec l'anxiété.

Numéros d'écoute et plateformes en ligne

Ecoute-étudiants : ligne téléphonique dédiée aux étudiants en détresse psychologique.

0 800 00 01 50 (gratuite et anonyme).

SOS Suicide Étudiant : ligne d'écoute pour les étudiants ayant des pensées suicidaires ou en situation de mal-être.

01 40 44 46 45 (disponible 7j/7).

Stress, anxiété, dépression : sites comme "Psychoéduc", "Psylink" ou encore "E-coute" offrent des outils en ligne et des consultations anonymes.

Formations en gestion du stress

Plusieurs universités et écoles proposent des formations en gestion du stress, de la gestion du temps, de la méditation ou des ateliers de relaxation pour prévenir la surcharge mentale.

Soutien en cas de crise

Le dispositif "PsyEnsemble" : Un programme gouvernemental qui permet aux étudiants d'avoir des consultations psychologiques gratuites en cas de crise.

Les Centres Médico-Psychologiques (CMP)

Certains étudiants, peuvent avoir recours aux consultations médicales et paramédicales au CMP en tant qu'adultes en cas de souffrances intenses ou de pathologie psychiatriques. Ces consultations sont gratuites (les informations sur les CMP sont disponibles sur ce support en pages 44 et 47).

Personne âgée

La santé mentale des personnes âgées est un enjeu souvent ignoré, bien que les troubles comme la dépression, l'anxiété ou les troubles cognitifs soient fréquents. Contrairement aux idées reçues, ces troubles ne sont pas une conséquence normale du vieillissement. La dépression chez les aînés passe souvent inaperçue, car elle se manifeste de manière différente. Beaucoup de personnes âgées hésitent à demander de l'aide à cause des préjugés ou par peur de déranger.

Zoom sur le risque suicidaire

Conseils pratiques : repérer des éléments révélateurs

- La verbalisation explicite d'idées suicidaires dont les modalités sont assez précises
- L'expression d'un sentiment de culpabilité ou de faute impardonnable ;
- La rédaction d'une lettre d'adieu ou d'un testament
- Un refus brutal de communication ou des aides habituellement reçues et acceptées
- Une amélioration brutale et inexpliquée de l'humeur
- Un niveau d'angoisse inhabituel
- Une alcoolisation inhabituelle.

Des facteurs aggravant sa santé mentale

⚠️ Isolement social et solitude

Très fréquents (environ 1 personne âgée sur 4), ils augmentent fortement le risque de dépression et d'anxiété.

⚠️ Deuils et pertes multiples

Perte d'un conjoint, d'amis, de statut social ou d'autonomie peut provoquer un grand choc émotionnel.

⚠️ Déclin des capacités physiques ou cognitives

Fragilité, douleurs chroniques, démence… peuvent affecter l'estime de soi et l'autonomie.

⚠️ Âgisme (discrimination liée à l'âge)

Le fait d'être perçu comme inutile ou dépassé peut profondément affecter la santé mentale.

⚠️ Maltraitance des personnes âgées

Environ 1 personne âgée sur 6 est victime de maltraitance (physique, psychologique, financière…), souvent par un proche.

⚠️ Rôle d'aidant épuisant

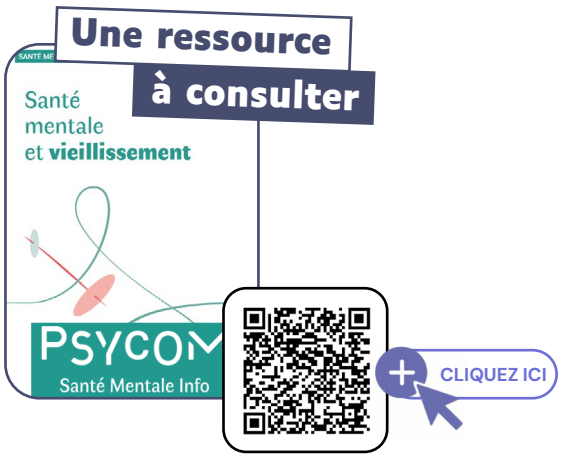
Les personnes âgées qui prennent soin d'un conjoint malade sont exposées au stress et à l'épuisement.

⚠️ Conditions de vie précaires

Baisse de revenus, logement inadapté, accès limité aux soins ou à l'aide sociale.

⚠️ Manque de reconnaissance ou de soutien social

Sentiment d'inutilité ou d'abandon, surtout à la retraite ou en institution.



Quelques chiffres

La solitude et l'isolement social sont d'importants facteurs de risque de développer des problèmes de santé mentale à un âge plus avancé.

Environ **14 % des personnes de 60 ans et plus** vivent avec un trouble psychique.

(OMS 2023)

1 personne âgée sur 6 est victime d'actes de maltraitance, souvent de la part d'aidants.

(OMS 2023)

Les troubles psychiques chez les personnes âgées représentent **10,6 % du nombre total d'années vécues avec une incapacité** pour cette tranche d'âge.

(OMS 2023)

Des lignes d'écoute

Fil Santé Seniors (via Croix-Rouge Écoute)

→ Écoute, soutien, orientation pour les seniors et leurs proches.

0 800 858 858 (tous les jours de 8h à 20h)

Fédération 3977 – Maltraitance des personnes âgées

→ Écoute, soutien, orientation pour les seniors, leurs proches, les professionnels.

39 77 (appel non surtaxé)

Numéro national de prévention suicide

→ Pour toute personne en souffrance psychique ou en crise suicidaire.

3114 (gratuit, 24h/24, 7j/7)

France Alzheimer Écoute

→ Ligne dédiée aux aidants de personnes atteintes de maladies neurodégénératives.

0 805 69 69 47

Ressources sur le territoire

ÉQUIPE MOBILE PSYCHIATRIE DU SUJET ÂGÉ (EMPSA)

→ Pour une aide au diagnostic et à la prise en charge des personnes atteintes de troubles psychiques et/ ou comportementaux relevant de la compétence de la psychiatrie de la personne âgée. Déplacement au domicile, en EHPAD, ou autres structures d'accueil gériatrique relevant de nos secteurs psychiatriques géographiques (22G04 et 22G05).

Les professionnels, médecins, partenaires du réseau social ou médico-social, les Centres Médico-Psychologiques (CMP) et la personne elle-même ou sa famille peuvent faire des demandes d'avis, de conseil ou d'orientation, par téléphone ou par mail.

EMPPA Fondation Saint-Jean de Dieu

Centre Maria Estrella - 19 rue des Gallois, 22000 Saint-Brieuc.

02 96 77 30 20

empsa@fondation-sjd.fr

e-mail sécurisé : empsa@telesantebretagne.org

EMPSA Fondation Bon Sauveur

1 rue du Bon Sauveur 22140 Bégard

02 96 45 38 04

empsa@fondationbonsauveur.fr

EMPG Association Hospitalière de Bretagne

06 73 23 41 30

i.reseaugeronto@ahbretagne.com

Sites internet

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr
→ Portail officiel fournissant des informations sur les aides, les droits, les démarches et les solutions d'accompagnement pour les personnes âgées en perte d'autonomie.

www.pourbienvieillir.fr
→ Site proposant des conseils et des ressources pour bien vieillir, avec des informations sur la santé, la nutrition, l'activité physique et le lien social.

www.santepubliquefrance.fr/la-sante-a-tout-age/bien-vieillir
→ Page dédiée au bien vieillir, avec des informations sur la prévention, la promotion de la santé et les actions mises en place pour les seniors.

Glossaire

AAH – Allocation aux Adultes Handicapés : Aide financière versée aux personnes en situation de handicap (y compris psychique) ayant des ressources limitées.

ALD – Affection de Longue Durée : Reconnaissance par l'Assurance Maladie d'une pathologie chronique grave (ex. : schizophrénie, dépression sévère) ouvrant droit à une prise en charge à 100 %.

ARS – Agence Régionale de Santé : organisme public qui organise et supervise l'offre de soins en santé, y compris mentale, au niveau régional.

CAARUD – Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour Usagers de Drogues : lieux d'accueil pour consommateurs actifs, où la santé mentale est aussi prise en compte.

CAMSP – Centre d'Action Médico-Sociale Précoce : structure pour les enfants de 0 à 6 ans présentant des troubles du développement, dont psychiques.

CATTP – Centre d'Accueil Thérapeutique à Temps Partiel : accueil en journée pour des patients suivis en psychiatrie, proposant des activités thérapeutiques individuelles ou de groupe.

CLS – Contrat Local de Santé : dispositif signé entre une ARS et une collectivité territoriale pour coordonner des actions de santé publique à l'échelle locale, y compris en santé mentale.

CLSM – Conseil Local de Santé Mentale : instance de concertation locale réunissant élus, professionnels et usagers pour améliorer la prévention, le soin et l'inclusion en santé mentale sur un territoire.

CMPP – Centre Médico-Psycho-Pédagogique : structure pour enfants/adolescents avec troubles psychologiques ou d'apprentissage, proposant un suivi pluridisciplinaire (psy, ortho, psychomot…).

CMP – Centre Médico-Psychologique : structure publique où des soins psychologiques sont proposés gratuitement ou remboursés (psychologues, psychiatres, infirmiers, assistants sociaux…).

CPS – Compétences Psychosociales : aptitudes personnelles et sociales favorisant le bien-être mental (ex. : gestion du stress, empathie, pensée critique). Utilisées en prévention.

CSAPA – Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie : lieu de prise en charge des personnes confrontées à une addiction (alcool, drogues, médicaments, jeux…).

CSRP – Centre de Soins et de Réadaptation Psychosociale : offre un accompagnement pour les personnes stabilisées après une maladie mentale chronique, pour les aider à retrouver autonomie et insertion.

CUMP – Cellule d'Urgence Médico-Psychologique : intervient en cas d'événements traumatiques collectifs (attentats, catastrophes, etc.) pour soutenir psychologiquement les victimes.

DAC – Dispositif d'Appui à la Coordination : organisme local qui aide à coordonner les soins et l'accompagnement de personnes en situation complexe, notamment avec troubles mentaux.

DGS – Direction Générale de la Santé : branche du ministère qui définit les politiques de santé publique, y compris en santé mentale.

EHPAD Psy – Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes spécialisé en psychiatrie : EHPAD avec une prise en charge spécifique pour les personnes âgées atteintes de troubles psychiques.

EMDR – Eye Movement Desensitization and Reprocessing : thérapie qui utilise les mouvements oculaires pour aider à « retraiter » les souvenirs traumatiques.

EPSM – Établissement Public de Santé Mentale : structure hospitalière spécialisée dans les soins psychiatriques.

ESSMS – Établissement ou Service Social et Médico-Social : terme administratif désignant l'ensemble des structures du secteur médico-social, y compris celles pour troubles psychiques.

GEM – Groupes d'Entraide Mutuelle : lieux de soutien et d'activités autogérés par et pour les personnes concernées par des troubles psychiques.

GHT – Groupement Hospitalier de Territoire : regroupe plusieurs établissements publics de santé pour mutualiser les ressources, y compris en psychiatrie.

HAS – Haute Autorité de Santé : organisme public qui évalue les pratiques médicales, dont celles en santé mentale.

HB – Hospitalisation Brève : forme d'hospitalisation courte en psychiatrie, souvent utilisée pour les crises aiguës.

HDJ – Hôpital De Jour : structure intermédiaire entre hospitalisation complète et suivi ambulatoire. Permet de bénéficier de soins en journée sans être hospitalisé la nuit.

HDT – Hospitalisation à la Demande d'un Tiers : admission en psychiatrie d'une personne sans son consentement, demandée par un proche ou un représentant légal.

HO – Hospitalisation d'Office : hospitalisation sans consentement décidée par le préfet, en cas de danger pour la personne ou autrui.

IME – Institut Médico-Éducatif : établissement pour enfants/ados en situation de handicap (y compris psychique) nécessitant un accompagnement éducatif et thérapeutique.

ITEP – Institut Thérapeutique, Éducatif et Pédagogique : accueille des jeunes ayant des troubles du comportement qui perturbent fortement leur socialisation et leur scolarisation.

MDPH – Maison Départementale des Personnes Handicapées : guichet unique pour les démarches liées au handicap, y compris les troubles psychiques. Elle évalue les droits à l'AAH, PCH, orientation médico-sociale, etc.

PAEJ – Point d'Accueil et d'Écoute Jeunes : lieu d'écoute confidentiel et gratuit pour les jeunes (11-25 ans), souvent sans rendez-vous, animé par des psychologues.

PASS Psy – Permanence d'Accès aux Soins de Santé – Psychiatrie : dispositif facilitant l'accès aux soins psychiatriques pour les personnes en grande précarité (souvent en lien avec les urgences).

PPSM – Parcours de Prévention en Santé Mentale : concept développé dans certaines régions pour organiser un suivi coordonné et personnalisé en amont d'une crise.

PPRA – Projet Personnalisé de Réinsertion et d'Accompagnement : document utilisé dans les soins psychiatriques pour les patients au long cours (souvent en soins sans consentement).

PRAPS – Programme Régional d'Accès à la Prévention et aux Soins : s'adresse aux personnes en situation de grande précarité, incluant les problématiques psychiques.

PTSM – Projet Territorial de Santé Mentale : dispositif visant à organiser, sur un territoire donné, une approche coordonnée et adaptée des soins en santé mentale, en impliquant différents acteurs (professionnels de santé, collectivités locales, associations…).

QCMI – Questionnaire de Connaissances sur la Maladie et l'Insight : outil d'évaluation de la conscience qu'a un patient de son trouble psychique.

QVT – Qualité de Vie au Travail : ensemble des conditions favorisant le bien-être mental et physique des salariés.

RAPT – Réseau d'Appui aux Professionnels de Santé : peut inclure des ressources pour les médecins généralistes confrontés à des troubles psychiques complexes.

RCP – Réunion de Concertation Pluridisciplinaire : temps d'échange entre professionnels de santé pour discuter d'un cas complexe, souvent en psychiatrie ou addictologie.

RPS – Risques Psychosociaux : facteurs liés au travail pouvant nuire à la santé mentale (stress, harcèlement, surcharge…).

SAMSAH – Service d'Accompagnement Médico-Social pour Adultes Handicapés

Comme un SAVS, mais avec en plus une équipe médicale/paramédicale.

SAVS – Service d'Accompagnement à la Vie Sociale : accompagnement à domicile ou en milieu ordinaire de personnes en situation de handicap, dont psychique, pour favoriser leur autonomie.

TCA – Troubles du Comportement Alimentaire : troubles psychologiques qui affectent l'alimentation (anorexie, boulimie, hyperphagie…).

TCC – Thérapie Cognitivo-Comportementale : approche thérapeutique qui vise à modifier les pensées et comportements problématiques pour améliorer le bien-être.

TDAH – Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité : trouble neurodéveloppemental touchant l'attention, l'impulsivité et parfois l'agitation motrice.

TOC – Troubles Obsessionnels Compulsifs : présence d'obsessions (pensées intrusives) et de compulsions (gestes répétitifs pour réduire l'anxiété).

TSPT – Trouble de Stress Post-Traumatique : trouble qui survient après un événement traumatisant, caractérisé par des reviviscences, cauchemars, évitement, hypervigilance.

TS – Tentative de Suicide : acte par lequel une personne cherche volontairement à mettre fin à ses jours, sans que cela n'entraîne forcément la mort.

TSH – Trouble Schizoaffectif : trouble mêlant symptômes de la schizophrénie et troubles de l'humeur (dépression ou manie).

UHPP – Unité d'Hospitalisation Psychiatrique Pénitentiaire : unité de soins psychiatriques dans une prison, distincte des UHSA.

UHSA – Unité Hospitalière Spécialement Aménagée : unité psychiatrique en milieu pénitentiaire, réservée aux détenus nécessitant des soins.

UHTP – Unité d'Hospitalisation Temps Plein : service psychiatrique dans lequel les patients sont hospitalisés jour et nuit.

ULSA – Unité Locale de Soins Ambulatoires : dispositif de soins psychiatriques sans hospitalisation, souvent pour les patients sortis d'un établissement.

UMD – Unité pour Malades Difficiles : unité psychiatrique spécialisée dans la prise en charge des patients présentant un danger grave pour autrui.

UNAFAM – Union Nationale de Familles et Amis de Personnes Malades et/ou Handicapées Psychiques : association de soutien et de défense des droits des familles concernées par les troubles psychiques.

Le Projet Territorial de Santé Mentale des Côtes d'Armor

PTSM 22
Projet Territorial de Santé Mentale
des Côtes d'Armor

1. C'est quoi le PTSM ?

Le Projet Territorial de Santé Mentale (PTSM) est un plan d'action mis en place à l'échelle du département des Côtes d'Armor, pour une durée de 5 ans, renouvelable.

🔎 **Son objectif :** décliner la politique publique de santé mentale en favorisant la coordination entre les acteurs, afin d'éviter les ruptures de parcours.

Le PTSM ne concerne pas seulement la psychiatrie, mais bien la santé mentale au sens large.

2. Qui en fait partie ?

Tout le monde : professionnels de santé, médico-social, social, citoyens, élus, associations, institutions… Chacun peut y trouver sa place, vous aussi venez contribuer !

3. Concrètement le PTSM vise à :

- La lutte contre la stigmatisation et une meilleure compréhension de notre santé mentale ;
- Une participation de tous dans l'élaboration des politiques publiques et particulièrement des personnes concernées et de leur entourage ;
- Des parcours de soins plus fluides et coordonnés ;
- Des actions locales adaptées aux besoins du territoire.

Contact :
Thomas PERROT, Chef de projet PTSM 22
➢ t.perrot@ptsm22.fr

© 2025 PTSM des Côtes d'Armor – Tous droits réservés – Crédit illustrations : freepik.com

PTSM 22

Projet Territorial de Santé Mentale

des Côtes d'Armor