

Santé mentale des jeunes

Petit guide pour les parents



Sommaire

Comment savoir si mon enfant va bien ?	3
• Signes à prendre en compte dans l'établissement scolaire	4
• Signes à prendre en compte à la maison	5
Intérêt d'une prise en charge précoce	6-7
• Témoignages de parents	8-9
• Chiffres repères	10-11
Comment communiquer avec mon enfant en souffrance ?	12-14
Ressources pour mon enfant	15-16
Structures d'orientation et de soins	17-18
Soutien et accompagnement pour les parents	19-25

Ce livret a été réalisé en juillet 2025 par l'Unafam, délégation de Paris.
Comité éditorial : Hugues Laqueille, Claire Laudereau, Geneviève Perrot,
Claude Raffali, Josette Rivière Cerisier.

Conception graphique et réalisation, illustrations : Estelle Chandelier
Crédit couverture : Mary Long/iStock
Impression : ATRT (Atelier thérapeutique de réadaptation par le travail)
MGEM - Paris 13^e.

Nous remercions le Docteur Véronique Massin, Médecin-Conseiller technique de la Rectrice de l'académie de Paris, chef du Service médical en faveur des personnels, le Docteur Christine Laffite, chef du service médical en faveur des élèves, pour leurs conseils et leurs relectures ; le Professeur Marie-Odile Krebs, psychiatre, responsable du programme PsyCARE et du Pôle PEPIT Évaluation Prévention et Innovation Thérapeutique, et le Dr Marie-Alix Laroche, C'JAAD, GHU Psychiatrie et Neurosciences pour leur soutien, leur contribution et leur relecture.

Les prénoms figurant dans ce livret ont été modifiés.

Comment savoir si mon enfant va bien ?

Pour vous, parents, comment savoir si les hauts et les bas, vécus par votre enfant, font partie des étapes habituelles de l'adolescence ou s'ils nécessitent d'être évalués ?

À l'adolescence, les jeunes traversent souvent de grands moments de fragilité. Au-delà de difficultés relativement banales, c'est aussi l'âge auquel certains symptômes peuvent apparaître, témoignant d'une souffrance plus profonde et parfois annonciateurs de troubles débutants.

Le jeune lui-même n'a d'ailleurs pas toujours conscience de sa souffrance psychique ; il est pourtant important de l'identifier et d'évaluer la situation.

Certes, à l'adolescence, la santé devient de plus en plus l'affaire du jeune et il a besoin de se sentir libre. Toutefois, il a aussi besoin de soutien, d'écoute, de protection, de la part de son entourage, voire de soins. Ce petit guide a pour objectif de vous aider à trouver des réponses à ces questions.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), 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. »

Des signes à prendre en compte

Au collège ou au lycée

En classe

- Difficultés d'attention au cours
- Refus de participer
- Baisse des résultats scolaires
- Fatigue excessive, sommeil en classe
- Isolement, repli par rapport au groupe classe
- Agitation, perturbation de la classe, bagarres, violences verbales
- Agressivité envers des enseignants

Avec les camarades

- Violences envers d'autres élèves : provocations, injures, altercations, bagarres, harcèlement
- Dévalorisation de soi, tristesse
- Repli, isolement pendant les récréations

À la cantine

Troubles alimentaires

Absentéisme

Refus scolaire anxieux
(phobie scolaire)

Je n'ai plus la motiv.

J'arrive plus à me maîtriser.

Je ne me sens pas bien.

Laisse-moi.

J'suis en burn out.

Ce lycée me fait bader.



À la maison

Changements de comportement

- Repli, isolement par rapport à la vie familiale ou par rapport à ses amis
- Abandon des activités sportives, de loisirs
- Négligence en matière d'hygiène
- Agressivité, violences verbales, dégradations d'objets
- Manque de motivation, troubles de l'attention, de la mémoire, difficultés à se mettre au travail

Fluctuation ou altération des émotions

- Émotions intenses, instables ou inappropriées
- Tristesse, pleurs, idées noires
- Crise d'anxiété, d'angoisse
- Comportements obsessionnels

Manifestations somatiques

- Maux de ventre, maux de tête
- Fatigue
- Troubles du sommeil (difficulté d'endormissement, réveils nocturnes)
- Restriction ou excès de nourriture avec modification marquée du poids



Conduites à risque

- Consommations de toxiques (alcool, cannabis) de manière excessive ou répétée ; consommation de tranquillisants ou autres substances
- Utilisation des écrans au point d'entraîner des difficultés de sommeil ou de l'absentéisme
- Mises en danger : conduites dangereuses, dépenses d'argent inadaptées
- Conduites auto agressives : scarifications, tentatives de suicide

C'est bizarre j'ai des hallu.

J'suis toujours en PLS avec vous.

J'en ai marre de pas dormir...

Si ces manifestations ont un retentissement sur le fonctionnement du jeune avec ses amis ou dans ses résultats, s'ils se répètent ou s'associent, il est capital de chercher de l'aide pour évaluer la situation.

Intérêt d'une prise en charge précoce

À l'adolescence, on constate souvent une grande variabilité des états émotionnels et psychiques qui peuvent changer de façon spectaculaire en quelques heures ou en quelques jours.

Certains signes indiqués plus haut doivent alerter

Si aucun signe psychologique, aucun comportement, aucun symptôme, isolé, ne peut être interprété définitivement comme « normal » ou « pathologique », il faut cependant distinguer un mal-être passager, plus ou moins lié à cette période, ou à un évènement particulier, d'un trouble qui s'installe dans la durée.

UN TÉMOIGNAGE : Gilles, père de Bastien, 20 ans

Alors qu'il était en seconde, je constatais que mon fils, Bastien, n'avait pas l'air d'aller bien. Lorsque je lui posais des questions, il répondait invariablement « Je suis fatigué ». Sa mère et moi pensions essentiellement à demander des bilans sanguins...

S'alerter pour chercher de l'aide, évaluer et intervenir selon les besoins de votre enfant.

En effet, une détection et une évaluation précoces des troubles psychiques sont déterminantes pour l'état de santé du jeune et pour son avenir.

Or, quelques mois après, Bastien semblait dans la dépression et les troubles anxieux ce qui le conduisit à interrompre sa scolarité pour un bon moment. Grâce aux soins, il s'est remis, mais beaucoup de temps fut perdu et le mal-être qu'il a connu aurait pu être moins important. Beaucoup de souffrance aurait pu lui être évitée.

À qui vous adresser dans son établissement ?

Si vous êtes inquiet, à qui vous adresser dans son établissement ?

- Au professionnel de santé le plus accessible : médecin scolaire, infirmière, psychologue (PsyEN).
- Au référent santé mentale.
- À tout autre personnel en qui votre enfant a confiance : assistante sociale, chef d'établissement, conseiller principal d'éducation, professeur...

Si l'établissement est conduit à vous proposer de consulter un professionnel, il est important de suivre ce conseil.

Vous n'avez pas à craindre que « ce ne soit pour rien ».

Dans tous les cas, votre médecin généraliste ou le pédiatre seront également des « personnes ressources ».

Quels sont les troubles émergents possibles chez les adolescents ?

Les troubles psychiques sont fréquents chez l'adolescent ou le jeune adulte : dépression, troubles anxieux, tentatives de suicide, anorexie ou boulimie, troubles de l'humeur, troubles psychotiques (schizophréniques...).

Ces affections bouleversent la vie de l'adolescent et celle de sa famille ; elles compromettent la réussite scolaire ; elles peuvent révéler l'émergence d'une maladie psychique qui peut durer. Évaluer et intervenir précocement sur ces troubles sont les meilleurs garants pour limiter leurs conséquences sur la vie du jeune.

Le réseau Transition a pour mission de promouvoir, à l'échelle nationale, l'intervention précoce pour les pathologies émergentes et les états mentaux à risque chez des adolescents et des jeunes adultes.



Marion et Luc

Notre fils, Nicolas, montrait des signes de repli depuis plusieurs semaines.

Nous le sentions distant, évitant toute communication avec nous.

Quand nous avons été convoqués par l'établissement scolaire, nous avons vite fait le lien avec son comportement à la maison.

Nous avons suivi les recommandations du CPE et de son professeur principal qui nous avaient reçus ensemble.

Nous nous sommes orientés vers des soins.

Notre fils a été accompagné plusieurs mois et il nous a ensuite remerciés de lui avoir évité des troubles plus graves qui auraient pu se développer.

Hasna

Je n'ai pas compris les difficultés de Leïla pour se rendre au lycée, ses réticences, son manque de motivation.

Pour moi, son comportement, très lymphatique, était de la comédie, de la paresse. J'ai pris cela comme une opposition à mon autorité. Je devenais parfois son souffre-douleur. De mon côté, je me mettais souvent en colère, car ses résultats scolaires baissaient très sérieusement. Or elle était en 1^e et je m'inquiétais pour son avenir.

Lors d'un entretien, j'ai refusé d'entendre ce que m'a dit l'équipe médicale de son lycée : « il s'agissait peut-être d'un trouble psychique émergeant. » Pour moi, c'était une question de fermeté, d'éducation. Leïla a fait une tentative de suicide et a été hospitalisée d'office. Ensuite, elle a rejoint un hôpital de jour pour adolescents. Elle n'est pas retournée à l'école. Aujourd'hui, je me consacre à son rétablissement et à son épanouissement.

Emmanuel

Un soir, mon fils Léo me dit : « Papa, c'est bizarre, j'entends des voix.

- Mon grand, explique-moi ces voix : que te disent-elles ?

Moi aussi, j'ai des voix qui me parlent. Je ne comprends pas ce que tu veux me dire !

- Mais, papa, je te dis que j'ai des voix qui me parlent et ça m'embête ! Tu ne comprends pas, non ?

- Mon chéri, pourquoi tu t'énerves quand tu me parles de ces voix ?

- Parce que tu ne comprends rien. C'est bon, j'en parlerai à mon chien ! Bonne nuit ! »

Moi, son père, effectivement, je n'ai pas compris : des voix, nous en avons tous qui nous parlent

dans notre cerveau. Quand j'ai du stress, j'ai des pensées parasites, intrusives. Sa mère ne s'est pas non plus inquiétée et rien n'avait été détecté lors d'une thérapie familiale. Lorsqu'un proche nous a alertés sur certaines bizarreries dans son comportement, nous n'avons pas hésité à consulter un psychiatre. Le diagnostic a été donné. En fait, les voix de mon fils étaient le signe d'un début de troubles schizophréniques : il s'agissait d'hallucinations auditives. Sur le moment, nous étions perdus. Léo lui-même a mis des années à comprendre ce qui lui arrivait. Les soins qu'il a acceptés de suivre lui ont permis d'améliorer sa santé mentale et son bien-être, mais que de temps perdu !



L'enquête EnCLASS

Ces dernières années, le sentiment de bien-être mental des jeunes a beaucoup diminué, et davantage de troubles psychiques émergents ont été identifiés. C'est pourquoi les établissements scolaires s'en préoccupent. (voir la circulaire nationale à la rentrée de 2022). L'enquête, EnCLASS, effectuée en 2022 auprès d'élèves de la sixième à la terminale, et publiée en avril 2024, avance les chiffres suivants.

- 59 % des collégiens et 51 % des lycéens présentent un bon niveau de bien être mental.
 - 21 % des collégiens et 27 % des lycéens déclarent un sentiment de solitude.
 - La présence de plaintes somatiques et/ou psychologiques récurrentes concerne 51 % des collégiens et 58 % des lycéens : le plus souvent : difficultés à s'endormir, nervosité, irritabilité, mal de dos, fatigue, tristesse (au moins 2 plaintes plus d'une fois par semaine durant les six derniers mois).
 - 14 % des collégiens et 15 % des lycéens présentent un risque important de dépression : le fait de manquer d'énergie, de se sentir découragé et d'avoir du mal à réfléchir sont les trois principaux symptômes dépressifs déclarés par les adolescents.
 - 24 % des lycéens déclarent des pensées suicidaires au cours des 12 derniers mois, 13 % avoir déjà fait une tentative de suicide au cours de leur vie et 3 % une tentative avec hospitalisation. Les filles sont nettement plus concernées que les garçons (31 % vs 17 %).
 - La santé mentale et le bien-être des élèves se dégradent durant le collège et ne s'améliorent pas au lycée.
 - Globalement, les filles présentent une santé mentale moins bonne et un niveau de bien être moins élevé que celui des garçons.
 - Sur la période 2018-2022, les collégiens et les lycéens ont connu une dégradation de leur santé et de leur bien-être ; elle est plus marquée chez les filles.
- Plus d'informations : enclass.fr

« 80% des tentatives de suicide chez les moins de 15 ans concernent des jeunes filles », selon Richard Delorme, responsable du service de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent à l'hôpital Robert Debré (Paris).

32 % des 18-24 ans ont un trouble de santé mentale ; 2 jeunes sur 3 rapportent que la crise liée au covid-19 a impacté leur santé mentale. santepsyjeunes.fr

Autres enquêtes

Enquête de la revue « Lancet »

Les troubles dépressifs sont la 2^e cause d'années de vie, avec incapacité (handicaps), et avec une fréquence particulièrement marquée chez les femmes entre 15 et 19 ans*.

**Source : La revue du Lancet (The Lancet Psychiatry) a publié en 2024 le résultat de l'étude « Global Burden of Disease » (Charge mondiale de morbidité 2021).*

Enquête Santé mentale France

Les données de surveillance et d'enquête de Santé Publique France montrent que la tendance constante d'une dégradation de la santé mentale des Français concerne plus particulièrement les adolescents (11-17 ans) et les jeunes adultes (18-24 ans) : 20,8 % des 18-24 ans sont concernés par la dépression en 2021, contre 11,7 % en 2017. Parmi les jeunes de 17 ans, 9,5 % étaient concernés par des symptômes

anxiodépressifs sévères en 2022 contre 4,5 % en 2017, et 18 % ont eu des pensées suicidaires dans l'année contre 11 % en 2017.

En Île-de-France, l'enquête du baromètre santé mentale des jeunes franciliens

Conduite en 2023, elle a mis en évidence la fragilité de l'état de santé mentale des jeunes franciliens :

- 68 % de 18-30 ans sont touchés par des troubles anxieux,
- plus de 1 jeune sur 10 déclare présenter des troubles anxieux sévères,
- 78 % déclarent avoir des signes de dépression modérée ou sévère,
- 25 % ont pensé à se suicider au cours des douze derniers mois.

santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale

« Santé mentale des jeunes : un nouveau sondage pour faire le point Région Île-de-France » à lire sur iledefrance.fr

**Le message sur la santé est un message d'espoir :
« Des interventions précoces avec des stratégies de prévention basées sur la population, ciblant ces facteurs de risque et favorisant le développement social et émotionnel des populations plus jeunes, conduiront à des résultats positifs. »**

L'objectif est d'abord de permettre à votre enfant de s'exprimer, d'alléger sa souffrance en se confiant.

Trouver le bon moment et la bonne posture

1 Établir un climat de confiance

- Choisir un moment tranquille pour vous et pour lui
- Choisir un lieu où vous ne serez pas dérangé
- Prendre le temps nécessaire à l'échange
- Adopter une attitude bienveillante et empathique ; témoigner cette empathie verbalement (voix douce, débit lent, silences... et corporellement (sourire, posture ouverte, regard chaleureux...)).

2 Poser des questions ouvertes et inviter d'abord à l'échange

Plutôt que : « Qu'est-ce qui ne va pas ? », essayer : « Comment ça se passe pour toi en ce moment au collège ? », « Avec tes copains ? »
Évoquer des faits observables plutôt que des problèmes : « Je remarque que tu dors moins... que tu as l'air stressé, qu'en penses-tu ? »



Veiller à vos attitudes verbales

1 Éviter les jugements négatifs et dévalorisants

« Tu es paresseux », « Tu vas gâcher tes études », « Tu te plains tout le temps... », « Ta sœur, elle... », « Si tu étais moins sur ton ordinateur... ».

2 Éviter les soutiens faciles pour remonter le moral

« Ne t'inquiète pas... », « Ce n'est pas si grave », « Tu exagères », « ça va s'arranger... ».

→ Ces remarques qui rassurent trop vite peuvent donner l'impression à la personne qu'elle n'est pas vraiment écoutée, comprise, que l'on veut vite se débarrasser du problème.

3 Éviter les conseils non demandés et/ou intempestifs

« Tu devrais... », « À ta place, je... »
→ Il faut prendre le temps d'écouter et d'analyser au mieux la situation décrite.

4 Éviter les questions intrusives

Il ne s'agit pas d'enquêter, investiguer. Certaines questions provoquent la fermeture et le repli. Utiliser des formules du type : « Peux-tu m'en dire un peu plus ? », « Peut-on parler de ce qui te semble le plus dur ? »...

Manifester une écoute sans jugement

L'objectif est que votre enfant se sente compris.

1 Valider le ressenti

« Je vois que cela t'inquiète »,
« Je comprends que ce doit être dur pour toi », « J'imagine bien ce que tu ressens », « En effet... », « Ah »,
« J'entends que tu te sens vraiment seule... », « À ta place, je me sentirais aussi déstabilisé... ».

2 Reformuler ce qui est dit, en résumant les faits et les émotions

« Finalement tu aimerais bien... »,
« Si j'ai bien compris... ce qui t'inquiète beaucoup, c'est... », « Pour ainsi dire... tu estimes que... », « Est-ce que c'est bien ça que tu ressens ? », « Il me semble comprendre que... ».

*Remercier votre enfant
de vous avoir parlé,
de vous avoir fait confiance.*

3 Utiliser la première personne « je » pour exprimer son inquiétude

« Je me fais du souci pour toi »,
« J'ai l'impression que tu es triste... préoccupé, que quelque chose te perturbe..., veux-tu m'en parler ? ».
« J'ai l'impression que tu t'isoles de plus en plus, peut-on en parler ? »,
« Je me trompe peut-être, mais j'ai l'impression que tu as des soucis... »
→ Dire « je » diminue de beaucoup les possibilités que l'autre réagisse en niant ou en se défendant.

Apaiser les conflits ou mettre des limites en utilisant le message « je »

Il s'agit, tout en manifestant sa bienveillance, sa compréhension et son empathie, de trouver le moyen de communiquer un ressenti, d'exprimer éventuellement un désaccord ou de poser une limite, sans que « votre ado » se sente attaqué. Cela peut se faire en parlant de vous, de vos propres besoins et en évitant le « tu » accusateur.

Cette technique de communication, qui prend en compte le besoin du parent, permet d'imposer le respect de soi tout en évitant de déclencher de l'agressivité en retour.

Quatre étapes

1 Observation des faits de façon neutre : parler de faits, décrire les événements plutôt que de juger ou d'interpréter : « Lorsque j'ai retrouvé la porte du salon... » ; « Lorsque tu as hurlé et insulté parce que tu... ».

2 Identification et expression de ses sentiments : « J'ai été exaspéré... » ; « J'ai été triste de constater que... » ; « je me suis senti tyrannisé... ».

3 Reconnaissance des besoins révélés par les sentiments : ils constituent un terrain sur lequel les êtres humains peuvent se comprendre : « Parce que j'ai besoin d'un peu de sérénité et de gaieté dans cette maison... » ; « Parce que je ne supporte plus le stress que je ressens... ».

4 Formulation d'une demande claire, concrète, positive et négociable (si possible) au moins partiellement : « Il serait important pour moi que tu acceptes de... », « Est-ce qu'on pourrait, par exemple, décider que... ».

Savoir : Il est indispensable que la demande soit l'aboutissement des 3 premières étapes. Les étapes 1 et 2 permettent de faire comprendre sans agressivité ce qui ne va pas. L'étape 3 justifie la demande et la rend plus facilement acceptable.



L'objectif est de conduire votre enfant vers une évaluation de son mal-être et vers une éventuelle prise en charge de troubles émergents.

1 L'assurer de sa compréhension et de son soutien

« Je serai toujours auprès de toi pour t'écouter sans jugement et t'offrir mon soutien inconditionnel. », « Sache que je suis là pour toi, prêt(e) à t'aider. »

2 L'encourager à se faire aider

« T'es-tu déjà confié à quelqu'un en qui tu as confiance ? »
 « Est-ce que tu as besoin d'aide pour gérer ce que tu ressens ? »
 « Pourquoi ne pas en parler à un professionnel du lycée (collège) ? : tu sais que les personnels sont tenus au secret professionnel. »
 « Puis-je t'aider à rechercher une aide professionnelle à l'extérieur de l'établissement ? »



Je peux te donner quelques adresses et/ou numéros utiles, des sites sur Internet. Ils sont faits par des professionnels afin de te renseigner et de t'aider...

Le site <https://psy-care.fr/> a été élaboré par et pour les jeunes dans le cadre du programme PsyCARE. Il donne accès à de nombreuses ressources : brochures, design motion, vidéos.

Tu pourrais répondre au questionnaire PRIMO du site santepsyjeune.fr « Je m'évalue » : il te permettra de mettre des mots sur les difficultés que tu rencontres.

Qui peux-tu appeler ?

- Fil santé jeunes : **0800 235 236** ; filsantejeunes.com
- Prévention suicide : **3114** ; 3114.fr
- Allo écoute ado : **06 12 20 34 71** ; alloecouteado.org
- Drogues info service : **0800 23 13 13** ; drogues-info-service.fr
- Tabac info service : **3989** ; tabac-info-service.fr
- Écoute cannabis : **0 980 980 940** ; drogues-info-service.fr
- Alcool info service : **0 980 980 930** ; alcool-info-service.fr
- Joueurs info service : **0 974 75 13 13** ; joueurs-info-service.fr

- e-Enfance : **3018** (pour violences numériques) : netecoute.fr
- Agir contre le harcèlement à l'école : **30 20** ; [nonauharcèlement.education.gouv](https://nonauharcèlement.education.gouv.fr)
- SOS homophobie : **01 48 06 42 41** ; sos-homophobie.org
- SAMU PSY : **15**

Où peux-tu aller ? Gratuits et confidentiels, près de chez toi

cartosantejeunes.org

Cette cartographie proposée par la Fédération des Espaces pour la Santé des Jeunes recense les lieux de proximité d'accueil, d'écoute et de consultations pour les adolescents et les jeunes adultes (de 11 à 25 ans).

- Les Points accueil-écoute Jeunes (PAEJ)
- Les Espaces santé jeunes : lieux d'écoute, d'accompagnement et d'information santé pour les jeunes de 12-25 ans et leurs parents.





Tu as 15 ans ou plus et tu ressens des difficultés ?

Le questionnaire PRIMO a été conçu pour t'aider à mettre des mots sur ce que tu vis et t'orienter vers le professionnel de santé le plus adapté.

Une démarche simple, anonyme, pour mieux comprendre et être mieux accompagné.

PRIMO
C'EST LE QUESTIONNAIRE QUI TE
POSE LES VRAIES QUESTIONS POUR
TROUVER L'AIDE DONT TU AS
BESOIN



Informations utiles pour les parents

Si vous souhaitez solliciter un avis extérieur à celui de l'établissement, votre médecin de famille est une ressource de confiance.

Les Maisons des adolescents

Elles ont pour mission de répondre aux questions que se posent les adolescents. Ils peuvent s'y rendre sans rendez-vous. Les parents peuvent également téléphoner. L'idée est d'aider les jeunes et leur entourage sur les sujets qui préoccupent cette tranche d'âge. Les accompagnements sont anonymes et gratuits. Ils répondront à un mal-être sur des sujets divers : sexualité, scolarité, consommations... De ce fait, certains jeunes acceptent plus facilement de consulter. Ils peuvent rencontrer différents professionnels, médecin, infirmière, psychologue, éducatrice. Lorsque les difficultés sont plus importantes, la MDA oriente le jeune vers des soins et reçoit les jeunes de 11 à 25 ans et leur famille.

Pour les autres points d'accueil en MAYENNE veuillez-vous connecter au site de la Maison des adolescents :

mda53.fr



Les centres médico-psychopédagogiques (CMPP)

Ces centres sont plus indiqués pour les troubles des apprentissages : difficultés du langage écrit ou oral, des troubles psychomoteurs, une dyspraxie... Ils sont conventionnés par la sécurité sociale. Ils ne sont pas sectorisés.

Les centres médico-psychologiques (CMP)

Ils accueillent enfants et jeunes jusqu'à 18 ans.

LAVAL

49 RUE JULES FERRY 53000 LAVAL

Lundi, mercredi, jeudi : 9h30-17h30
Mardi et vendredi : 9h30-18h00

9h30 > 12h00, uniquement sur RDV

Informations utiles pour les parents

Les CMP (centres médico-psychologiques) adultes

Attention ! Les CMP adultes ou adolescents sont sectorisés

LAVAL OUEST

80 Rue du Bois de l'Huisserie,
53000 Laval
Tél : 02 43 53 66 88

LAVAL EST

23 Place des Pommeraies
53000 Laval
Tél : 02 43 53 40 92

EVRON

8 Rue Léon Courcelle
53600 EVRON
Tél : 02 43 01 24 01

MAYENNE

1 rue Rouillois
53100 ERNEE
Tél : 02 43 30 48 98

ERNEE/BOCAGE

18 Bd du collège
53500 ERNEE
Tél : 02 43 05 83 85

VILLAINES-LA-JUHEL

21 Rue Saint-Georges
53700 Villaines-la-Juhel
Tél : 02 43 03 75 44

CHATEAU-GONTIER-SUR-MAYENNE

1 Quai du Docteur Lefevre
53200 Château-Gontier-sur-Mayenne
Tél : 02 43 70 73 10

RENAZÉ

26 Rue Daudier
53800 Renazé

COSSÉ-LE-VIVIEN

130 rue Jacques Prévert
53230 Cossé-le-Vivien
Tél : 02 43 70 73 10

En cas d'inquiétude ou de crise pendant le week-end ou les vacances scolaires

Site d'information en santé mentale dédié à la prévention, la détection et l'intervention la plus précoce possible des troubles psychiques émergents chez des jeunes afin de maximiser les chances de rétablissement.



Si vous êtes confronté à une situation d'urgence

Si la situation devient urgente ou si un jeune est en danger, appeler le :

15
(SAMU)

--

3114
(Numéro national de
prévention du suicide)
disponible 24h/24 et 7j/7

Vous pouvez également vous rendre
aux urgences du Centre Hospitalier de
Laval.

NUMÉROS NATIONAUX D'ÉCOUTE ET D'URGENCE

Ces services sont gratuits, anonymes et
accessibles partout en France :

Fil Santé Jeunes : 0800 235 236

www.filsantejeunes.com

Service d'écoute pour les jeunes de 12 à
25 ans.

E-Enfance - Net Écoute : 3018

<https://e-enfance.org/>

Numéro national contre le
cyberharcèlement.

Drogues info service : 0800 23 13 13

www.drogues-info-service.fr

Alcool info service : 0980 980 930

www.alcool-info-service.fr

Tabac info service : 3989

www.tabac-info-service.fr



La situation liée au mal-être de votre enfant peut être difficile pour vous et la famille : n'oubliez pas que cela va s'arranger dans le temps avec l'aide extérieure que vous allez trouver, et qu'il vous faut rester en bonne santé pour aider votre proche. Il est important que vous preniez soin de vous, et de votre santé.

Où trouver de l'aide pour vous-même ?

1 Un accompagnement psychologique

Le dispositif **Mon soutien psy** peut être mobilisé pour aider votre enfant mais vous pouvez également le solliciter pour vous-même si vous ressentez le besoin d'exprimer vos inquiétudes, de bénéficier de conseil et de soutien dans un moment difficile. Les séances d'accompagnement psychologique sont prises en charge par l'Assurance maladie. Elles visent l'accompagnement psychologique de toute personne (adolescents, adultes et également enfants dès 3 ans) angoissée, déprimée ou en souffrance psychique. Vous avez le choix entre prendre rendez-vous directement avec un psychologue conventionné et partenaire du dispositif ou consulter d'abord votre médecin pour faire le point sur votre état de santé.

Cet accompagnement comprend :

- Une première séance qui est un entretien d'évaluation ;
- Entre 1 et 11 séances de suivi psychologique. Ce nombre est adapté à vos besoins par le psychologue. Comment en bénéficier ? Prendre directement rendez-vous avec un psychologue listé dans l'annuaire d'Ameli : monsoutienpsy.ameli.fr/

Recherche-psychologue

2 Des lignes d'écoute « parents »

- Allo écoute parents :
T. 06 01 18 40 36
- Inter-service parents (EPE) :
T. 01 44 93 44 93
- Écoute famille Unafam :
T. 01 42 63 03 03

3 Des associations

Différentes associations peuvent vous offrir des informations, des sensibilisations, des groupes de parole.

Des associations concernent un trouble psychique en particulier (bipolarité, schizophrénie, borderline, dépression...). Plus d'infos sur : psycom.org/sorienter/les-associations-dentraide

- Une association vous apporte un soutien de « famille à famille » : Unafam : Union nationale des amis et des familles de personnes malades et/ou handicapées psychiques. unafam.org

L'Unafam a réalisé ce document pour vous informer et sensibiliser. Elle offre gratuitement* les services et les accompagnements suivants :

- Entretien d'accueil en présentiel (Écoute/ Information/Conseil)
- Ligne « Écoute familles »
- Accueil téléphonique
- Moments conviviaux
- Groupes de parole
- Formations

** Sauf les groupes de parole qui demandent l'adhésion à l'association et une petite participation aux séances.*

UNAFAM Délégation de la Mayenne :

48 rue de la Chartrière

53000 LAVAL

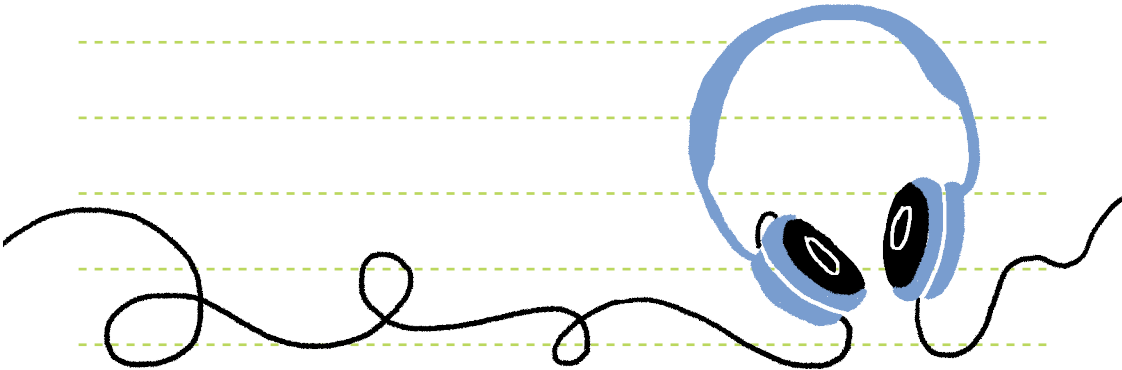
T. 06 58 78 93 36





Horizontal dashed lines for writing on page 26.

Horizontal dashed lines for writing on page 27.



***Vous vous inquiétez pour la santé
psychique de votre enfant ?***

Ce livret a été réalisé pour vous.

**Il vous aidera à trouver
avec des professionnels de santé,
la meilleure façon d'accompagner
un jeune vers des soins efficaces
pour retrouver son bien-être.**



UNAFAM Délégation de la Mayenne :

48 rue de la Charrière

53000 LAVAL

T. 06 58 78 93 36