

ACCOMPAGNER UN JEUNE ADULTE EN SOUFFRANCE PSYCHIQUE

Guide pour les proches en Ille-et-Vilaine

Partie 1

Comprendre, repérer et agir face à la souffrance psychique



Pourquoi ce guide ?

P.6



Comprendre la santé mentale des jeunes adultes

P.6



Repérer les signes d'un mal-être

P.8



Comment réagir et communiquer avec un jeune adulte en souffrance ?

P.9

Partie 2

S'orienter, accompagner et ne pas rester seul



Vous êtes inquiet pour un proche - Comment s'orienter pas à pas ?

P.12



Organisation du système de soins pour les 18/25 ans en Ile-et-Vilaine

P.13



Quelques dispositifs du département

P.15



Témoignages

P.20



Prendre soin de soi en tant qu'aidant

P.22



Journal d'observation - proches

P.25

Contacts, ressources et outils pour aller plus loin



Les numéros utiles

P.28



**Les ressources nationales
spécifiques**

P.29



**Les soutiens aux
familles et proches**

P.30



**Les lieux ressources
sur le territoire**

P.30



Pour aller plus loin

P.34



Crédits et remerciements

P.36



Glossaire

P.37

Comprendre, repérer et agir face à la souffrance psychique





Ce guide a été conçu à partir des nombreux retours des familles et des proches de jeunes adultes de 18 à 25 ans accompagnés par le dispositif DIJAPSY. Ils ont exprimé le besoin d'une information claire, accessible et adaptée au grand public, afin de mieux comprendre et soutenir leur proche. Il s'appuie également sur les échanges issus du programme de psychoéducation des familles, co-animé en partie avec les bénévoles de l'UNAFAM, dont les témoignages et l'expérience ont largement nourris sa conception.

POURQUOI CE GUIDE ?

De plus en plus de jeunes adultes expriment une souffrance psychique : perte d'envie, anxiété, isolement, fatigue extrême, décrochage scolaire ou professionnel...

Ces situations peuvent être inquiétantes pour l'entourage : Faut-il s'alarmer ? Comment aider ? À qui s'adresser ?

Ce guide a été conçu pour les parents, familles, amis et proches de jeunes âgés de 18 à 25 ans.

Il vous aide à mieux comprendre ce que vit votre proche, à repérer les signes de souffrance, et à savoir comment réagir et où trouver de l'aide.

COMPRENDRE LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES ADULTES

1. Qu'est-ce que la santé mentale ?

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé :

« La santé mentale est un état de bien-être qui permet à chacun de se réaliser, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler et de contribuer à sa communauté. »

La santé mentale n'est donc pas seulement l'absence de maladie : c'est la capacité à trouver un équilibre, à exprimer ses émotions et à demander de l'aide quand c'est nécessaire.



2. Pourquoi cette période (18-25 ans) est-elle si sensible ?

C'est l'âge de tous les changements : études, travail, logement, relations, autonomie... Cette transition vers la vie adulte apporte de nouvelles libertés, mais aussi des fragilités :

- Pression des choix d'avenir.
- Sentiment d'isolement, éloignement de la famille.
- Précarité financière, difficultés de logement.
- Relations amoureuses ou sociales instables.
- Usage de substances.
- Stress lié aux études et à l'apprentissage.

Ces défis peuvent fragiliser la santé mentale. Un mal-être passager est normal, mais si les symptômes s'installent, il est essentiel de réagir tôt.

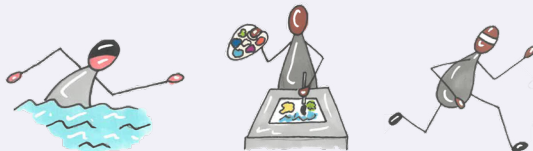


3. Facteurs de vulnérabilité

- Antécédents familiaux de troubles psychiques.
- Stress chronique, manque de sommeil.
- Harcèlement, rupture affective ou échec scolaire.
- Consommation de drogues ou d'alcool.
- Isolement social ou numérique.

4. Facteurs de protection

- Soutien familial et amical.
- Activités physiques et créatives.
- Bonne hygiène de vie.
- Accès à un professionnel de santé.
- Espaces de parole et de confiance.



5. Les troubles psychiques les plus fréquents chez les jeunes adultes

- Troubles anxieux (crises de panique, phobies, anxiété sociale).
- Dépression.
- Troubles du comportement alimentaire.
- Addictions (substances, jeux, écrans).
- Troubles psychotiques émergents (perte de contact avec la réalité, difficultés à percevoir le monde tel qu'il est).

6. Bon à savoir

La plupart des troubles psychiques apparaissent avant 25 ans. Plus le repérage est précoce, meilleures sont les chances de rétablissement.

7. Un message d'espoir

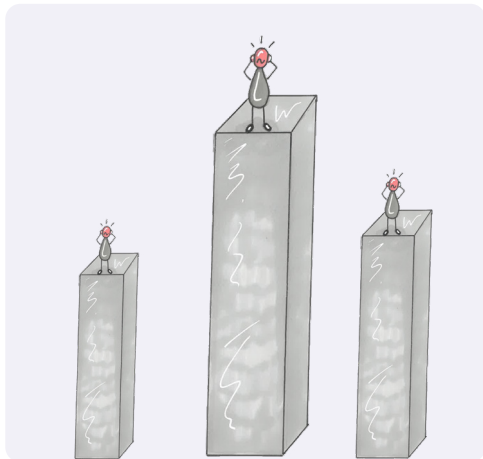
Les troubles psychiques ne sont pas une fatalité. Avec une détection rapide, un accompagnement bienveillant et des soins adaptés, le rétablissement est possible. Chaque jeune peut retrouver un équilibre, à son rythme, avec l'aide de ses proches.

REPÉRER LES SIGNES D'UN MAL-ÊTRE

Ce que l'on peut observer

DANS LA VIE QUOTIDIENNE

- Isolement progressif, perte de contact avec les amis ou la famille.
- Baisse d'énergie, fatigue constante.
- Perte d'intérêt pour les études, le travail ou les loisirs.
- Troubles du sommeil ou de l'alimentation.
- Difficulté à se concentrer, oublis fréquents.
- Hygiène négligée, désorganisation du quotidien.
- Usage accru d'alcool, cannabis, médicaments.
- Sentiments de vide, tristesse, colère, angoisse.



DANS LES ÉTUDES OU AU TRAVAIL

- Absences répétées, retards, démotivation.
- Stress intense, crises d'angoisse avant un examen ou une réunion.
- Repli sur soi, rupture du lien avec les camarades.
- Baisse des performances, discours négatif sur soi ("je suis nul", "je n'y arriverai jamais").

LES SIGNAUX D'ALERTE À NE PAS IGNORER

- Idées suicidaires ou propos sur la mort.
- Automutilations, scarifications.
- Hallucinations, propos incohérents.
- Refus total de s'alimenter ou de dormir.
- Rupture brutale avec la réalité.
- Isolement lié aux réseaux sociaux





COMMENT RÉAGIR ET COMMUNIQUER AVEC UN JEUNE ADULTE EN SOUFFRANCE

Vous êtes un repère

Les familles et l'entourage jouent un rôle crucial dans la détection, la motivation à consulter et la continuité du soin.

1. Trouver la bonne posture

Quand un proche va mal, la première envie est souvent d'agir vite, de trouver une solution.

Mais ce dont le jeune a d'abord besoin, c'est d'être entendu et compris.

Votre rôle n'est pas de "guérir", mais d'offrir un cadre sécurisant où il peut s'exprimer sans peur du jugement.



L'écoute, la patience et la constance du lien sont déjà une forme d'aide.

2. Créer un climat de confiance

- Choisir un moment calme, sans distraction.
- Éviter les discussions sous tension ou les reproches.
- Laisser la possibilité de se taire : parfois, la présence suffit.

3. Des phrases qui ouvrent la discussion

- "Je vois que tu sembles fatigué.e, préoccupé.e. Tu veux qu'on en parle ?"
- "Je m'inquiète pour toi. Est-ce que quelque chose te pèse en ce moment ?"
- "Tu n'es pas seule.e, on peut chercher ensemble comment t'aider."

4. Des phrases à éviter

- "Tu exagères, ce n'est qu'une phase."
- "Tu devrais te bouger un peu."
- "Tu gâches ta vie."

Astuce : parlez en "je" ("je m'inquiète", "je remarque"), jamais en "tu" accusateur.

5. Les principes de communication bienveillante (inspirés de la communication non violente)

- **Observer sans juger** : "Je te vois triste" plutôt que "Tu fais encore la tête."
- **Exprimer ce que vous ressentez** : "Je me sens impuissant de ne pas réussir à t'aider."
- **Formuler un besoin clair** : "J'aimerais comprendre ce que tu vis."
- **Proposer une ouverture** : "Souhaites-tu qu'on appelle quelqu'un ensemble ?"



6. Quand le jeune refuse d'en parler

Le refus d'aide est fréquent entre 18 et 25 ans.

Cela ne veut pas dire qu'il ne veut pas aller mieux : souvent, il a peur d'être jugé ou incompris.

Que faire ?

- Ne pas insister, mais rester disponible.
- Rappeler : "Je suis là quand tu voudras en reparler."
- Proposer d'autres interlocuteurs : médecin, infirmier, Ambassadeur en Santé Mentale.

Rappel : le simple fait de montrer que vous restez présent peut aider à franchir le pas.

Et si la situation s'aggrave ?

Si le jeune :

- Parle de mort,
- Se met en danger,
- Présente un comportement incohérent,

📞 Ne restez jamais seul avec la responsabilité de la situation, **contactez votre médecin généraliste** qui reste votre interlocuteur privilégié ou le 15 (SAMU).



Les Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)

Les Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) sont une formation accessible au grand public qui permet d'apprendre à réagir face à une personne en souffrance psychique. Elle donne des repères concrets pour :

- mieux comprendre les troubles psychiques,
- repérer les signes d'alerte,
- écouter avec bienveillance,
- orienter vers les ressources adaptées.

Une version spécifique, PSSM Jeunes, s'adresse aux adultes en contact avec des adolescents et jeunes adultes. Elle met l'accent sur le repérage précoce des difficultés fréquentes à cet âge (anxiété, dépression, conduites à risque, idées suicidaires, repli social...) et sur l'adoption d'une posture d'écoute adaptée à cette période de transition.

Cette formation ne remplace pas les professionnels de santé et ne constitue pas un soin. Elle aide cependant à se sentir plus légitime pour engager le dialogue, à savoir comment réagir en cas de situation préoccupante et à ne pas rester seul face à la souffrance psychique.

Se former peut être une manière complémentaire de soutenir un proche, dans une démarche de prévention et d'intervention précoce.



Site : www.pssmfrance.fr



S'orienter, accompagner et ne pas rester seul





VOUS ÊTES INQUIET POUR UN PROCHE - COMMENT S'ORIENTER PAS À PAS ?

Un diagnostic n'est pas obligatoire.

🔗 Au moindre doute, **contactez le médecin généraliste** qui reste l'interlocuteur privilégié.

1 COMPRENDRE LA SITUATION : SE POSER LES BONNES QUESTIONS

Avant d'agir, prenez un temps pour observer :

Depuis quand le mal être est-il présent ?

Y a-t-il des changements marqués (isolement, décrochage, anxiété, tristesse, comportements inhabituels) ?

Le proche est-il en danger immédiat ou parle-t-il de mort ?

Questionnaire d'évaluation de l'état psychique à proposer à votre proche :

🔗 **Questionnaire - Primo** (Ce questionnaire est réalisé par le GHU Paris, PsyCARE et le Réseau Transition).

2 SOUFFRANCE PSYCHIQUE

Votre proche va mal :

Anxiété persistante, tristesse, repli,

Épuisement, perte de motivation,

Difficultés scolaires, professionnelles ou relationnelles.

🔗 **Des lieux d'écoute et d'orientation existent, sans engagement de soin obligatoire :**

Lignes d'écoute

3114, *Fil Santé Jeunes, Nightline*
pour les étudiants

Maison des Adolescents
et des Jeunes Adultes (MDA)

Points Accueil

Écoute Jeunes (PAEJ)

🎯 **Objectif : parler, comprendre, être conseillé et orienté.**

3 BESOIN D'UN AVIS PROFESSIONNEL OU D'UNE ORIENTATION EN SANTÉ MENTALE

Si les difficultés durent ou s'aggravent, un avis spécialisé est utile.

🔗 **Plusieurs portes d'entrée possibles :**

Centre Médico Psychologique (CMP – selon votre adresse de domicile – voir la carte de secteur) : accueil gratuit, sans avance de frais

Dispositifs jeunes adultes (18-25 ans) :

DIJAPSY (Ille-et-Vilaine) : ☎ 02 22 51 40 65

IPOPE (Rennes et est de la métropole) : ✉ ipope@ch-guillaumeregny.fr

🎯 **Objectif : évaluer la situation et proposer un accompagnement adapté, en lien avec le projet de vie.**

4 EN CAS D'URGENCE PSYCHIQUE

⚠ **Comportement incohérent, agitation, hallucinations, risques suicidaires**

🔗 **Ce qu'il faut faire immédiatement :**

Faire appel au médecin généraliste ou appeler le 15

Ne restez jamais seul(e) face à la situation. Restez calme, parlez doucement et restez présent jusqu'à la prise en charge par un professionnel de santé.



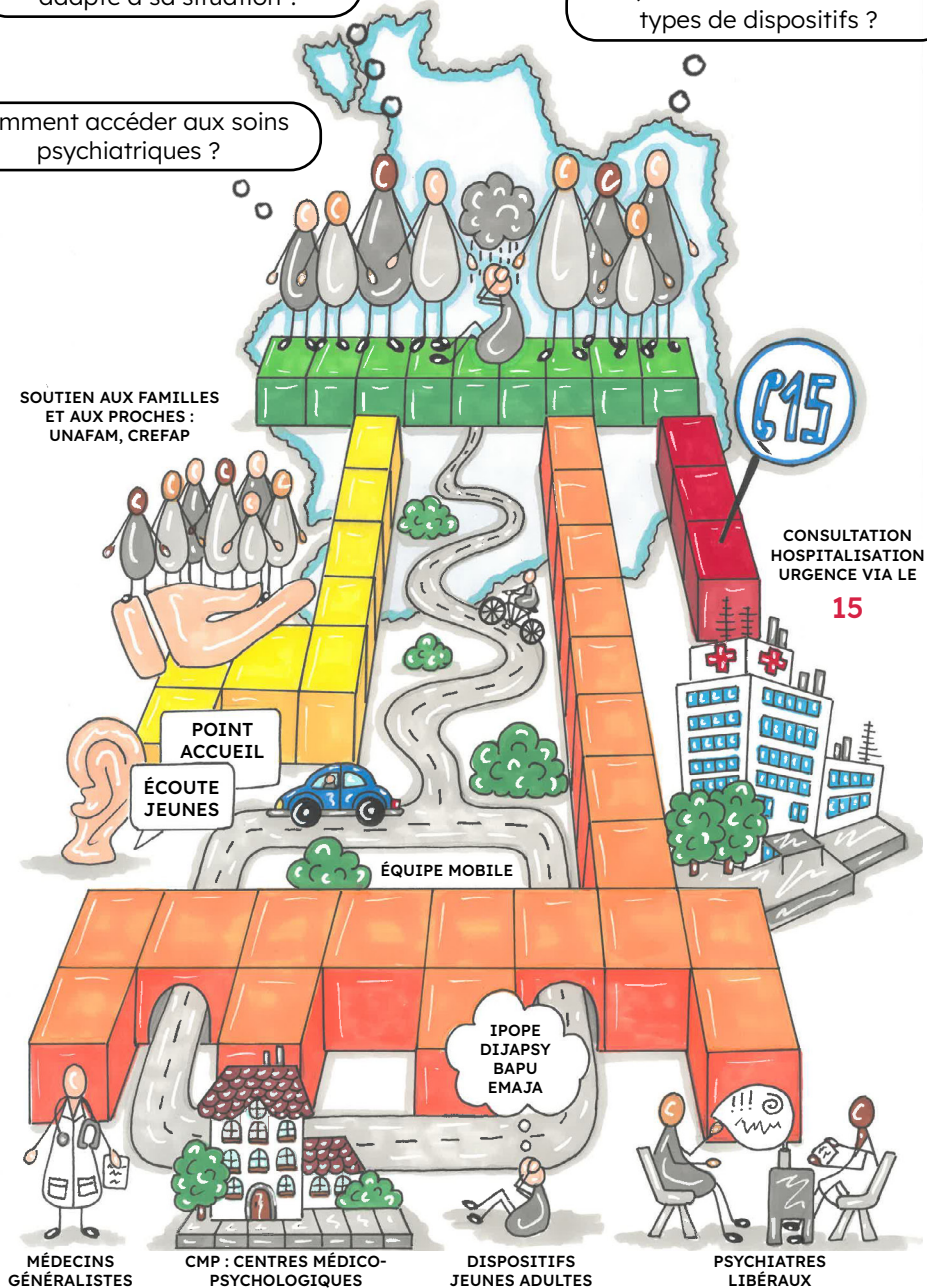
ORGANISATION DU SYSTÈME DE SOINS POUR LES 18/25 ANS EN ILLE-ET-VILAINE

1. Offres de soins et d'accompagnement

Comment trouver le dispositif adapté à sa situation ?

Quels sont les différents types de dispositifs ?

Comment accéder aux soins psychiatriques ?



SOUTIEN AUX FAMILLES
ET AUX PROCHES :
UNAFAM, CREFAP

15

CONSULTATION
HOSPITALISATION
URGENCE VIA LE

15

POINT
ACCUEIL

ÉCOUTE
JEUNES

ÉQUIPE MOBILE

IPOPE
DIJAPSY
BAPU
EMAJA

MÉDECINS
GÉNÉRALISTES

CMP : CENTRES MÉDICO-
PSYCHOLOGIQUES

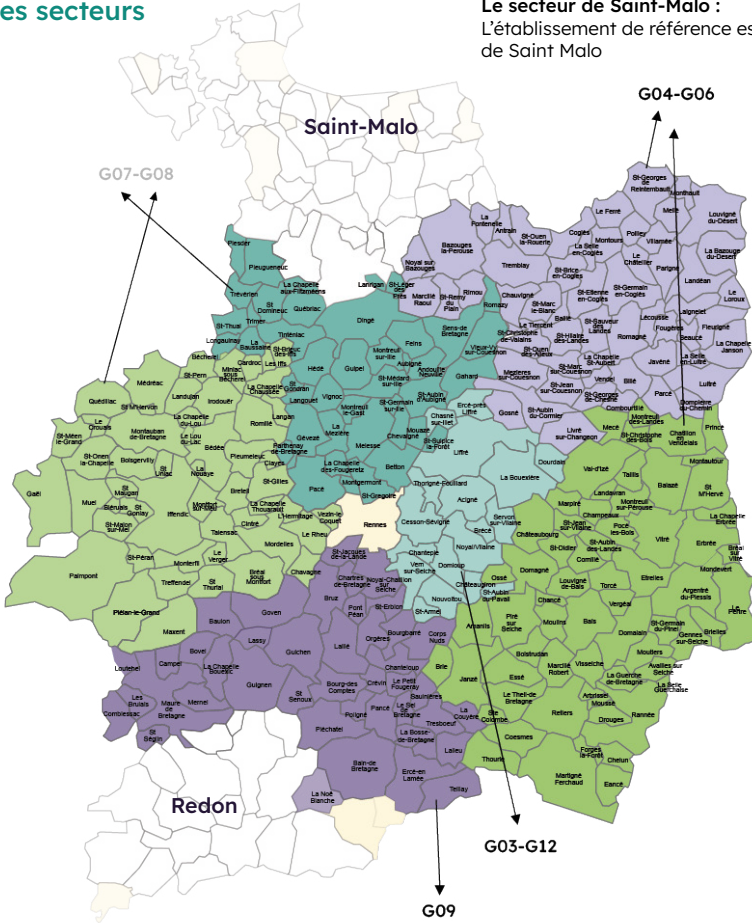
DISPOSITIFS
JEUNES ADULTES

PSYCHIATRES
LIBÉRAUX



2. Carte des secteurs

Le secteur de Saint-Malo :
L'établissement de référence est le CH de Saint Malo



Le secteur de Redon :
L'établissement de référence est le CH de Redon

1 **Trouver votre centre de référence**

Selon votre âge et votre adresse, trouvez votre centre médico-psychologique à contacter.

Adresse *

Je suis *

Adulte Enfant ou Adolescent

→

2 **Prémiers pas**

Découvrez les premières démarches à effectuer lorsque vous ressentez un bien-être.

En savoir plus

3 **Usagers**

Découvrez les premières démarches à effectuer lorsque vous ressentez un bien-être.

En savoir plus

4 **Accès rapides**

Urgences

Contacter un service de soins

Demande d'accès à un dossier patient

Paiement des factures

ICI
ajoutez votre
adresse





QUELQUES DISPOSITIFS DU DÉPARTEMENT

1. Le Centre Médico-Psychologique (CMP) : un repère essentiel dans le parcours de soins

Le CMP est une structure publique de soins en santé mentale, accessible gratuitement et sans avance de frais.

Il assure l'accueil, l'évaluation, le suivi et l'orientation des personnes selon leur lieu de résidence.

Pour les 18-25 ans, le CMP offre un repère de proximité, favorisant la continuité des soins à un âge charnière.

Il travaille en lien avec les familles, le médecin généraliste et les dispositifs spécialisés. Le CMP est ainsi un point d'ancrage essentiel du parcours de soins.

2. Le dispositif DIJAPSY (18-25 ans)

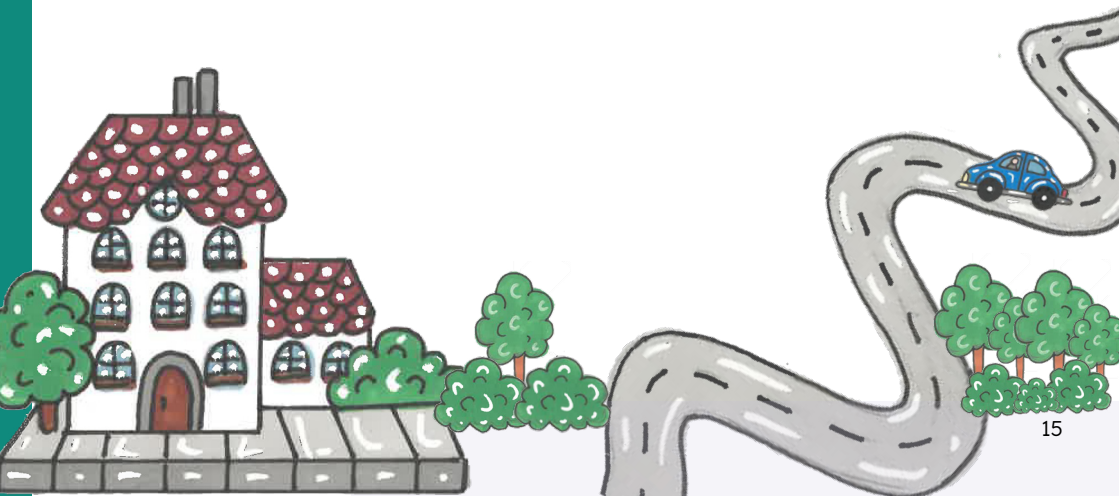
“Parce que repérer tôt, c'est déjà soigner.”

Le DIJAPSY (*Dispositif Intersectoriel Jeunes Adultes en Psychiatrie*) est un dispositif de soins du Pôle G09 du Centre Hospitalier Guillaume Régnier à Rennes.

Il s'adresse aux jeunes adultes de 18 à 25 ans présentant des difficultés psychiques émergentes, afin d'éviter la rupture et de favoriser un accompagnement précoce et adapté.

Ses objectifs

- **Repérer** rapidement les premiers signes de souffrance psychique.
- **Évaluer** la situation du jeune dans sa globalité (santé, vie sociale, études, logement).
- **Accompagner** le jeune et ses proches grâce à une équipe pluridisciplinaire.
- **Prévenir les ruptures** scolaires, professionnelles ou familiales.
- **Renforcer le lien** entre les soins, la famille et le jeune.



Une équipe pluridisciplinaire

Le dispositif s'appuie sur deux composantes principales :

Steredenn

- Une unité d'hospitalisation de semaine (12 lits) pour jeunes adultes intersectorielle.
- Objectifs : soins courts, évaluation diagnostique, accompagnement intensif.

L'hôpital de semaine Steredenn est intersectoriel. Il est donc ouvert à tous les jeunes adultes de 18 à 25 ans résidant sur le territoire desservi par le Centre Hospitalier Guillaume Régnier, qui couvre une grande partie de l'Ille-et-Vilaine (environ 800 000 habitants). Cette organisation permet d'offrir un accompagnement précoce, coordonné et équitable, quel que soit le lieu de vie du jeune.

→ Découvrir la plaquette Steredenn



EMDIP

(Équipe Mobile de Détection et d'Intervention Précoce sectorielle)

- Des professionnels se déplaçant sur le territoire des Vallons de Vilaine et Rennes Métropole Sud pour rencontrer le jeune dans son environnement (université, domicile, foyer...).
- Travail de lien avec les familles, les partenaires sociaux, éducatifs et médicaux.
- Périmètre d'intervention : Vallons de Vilaine – Métropole Rennaise Sud.

Une approche centrée sur le rétablissement

- Accueil bienveillant, sans urgence imposée.
- Collaboration étroite avec le jeune et sa famille.
- Travail sur la reprise du projet de vie (études, emploi, logement).
- Orientation vers les soins adaptés (CMP, psychologue, psychiatre, associations).

Pour une première orientation ou un conseil :

Contact via les professionnels de santé, les universités ou directement auprès du CHGR – DIJAPSY Pôle G09.



Adresse : CH Guillaume Régnier,
Rue du Moulin de Joué, Rennes



Téléphone : 02 22 51 40 65



Site : www.ch-guillaumeregnier.fr

→ Découvrir la plaquette EMDIP



Vidéo DIJAPSY -
Pôle G09



urlr.me/yt7BQ9

3. Le dispositif IPOPE

Le dispositif IPOPE (Intervention Précoce et Optimisée pour les troubles Psychiques Emergents) est un dispositif de soins du Pôle Hospitalo-Universitaire en Psychiatrie Adulte (PHUPA) au Centre Hospitalier Guillaume Régnier à Rennes.

Il s'adresse aux jeunes adultes (18-25 ans) résidant à Rennes et secteur G12 (couronne est métropole jusqu'à Liffré inclus) présentant des troubles psychiques émergents, pour intervenir précocement, maintenir les parcours et favoriser le pouvoir d'agir et le rétablissement.

Les objectifs

- Repérer les premiers signes de troubles psychiques et faciliter l'accès aux soins.
- Réaliser une évaluation intégrative (santé, social, études, logement).
- Proposer un accompagnement coordonné et personnalisé.
- Soutenir l'engagement du jeune dans le soin.
- Prévenir les rechutes
- Fluidifier les parcours
- Accompagner les proches aidants



Les modalités d'intervention

- **Une équipe mobile et pluridisciplinaire**
 - "Aller-vers" : rencontre du jeune adulte dans son environnement de vie (université, domicile, travail...).
 - Accompagnement reposant sur les principes du care management : disponibilité, mobilité, proximité, réactivité, flexibilité
 - Utilisation des outils numériques de communication
- **Une approche centrée sur le rétablissement**
 - Renforcer l'auto-détermination
 - Co-construction des objectifs de soins personnalisés, en lien avec le projet de vie
 - Soins de psychoéducation spécifiques pour le jeune adulte et les proches

Pour un premier contact ou une orientation : parlez-en à un professionnel de santé (médecin traitant, Service de Santé des Etudiants (SSE), médecin scolaire, psychiatre, etc.

📍 Adresse : 3 avenue de Bellefontaine
- Bâtiment A - RDC Gauche - 35510
Cesson Sévigné

✉ Mail : ipope@ch-guillaumeregnier.fr

➔ Découvrir la plaquette IPOPE



Vidéo IPOPE



urlr.me/EM7NtW

4. Équipe Mobile Adolescents et Jeunes Adultes – EMAJA Saint-Malo

L'Équipe Mobile Adolescents et Jeunes Adultes EMAJA accompagne les jeunes de 16 à 25 ans du secteur malouin présentant un premier épisode psychotique.

Elle propose une prise en charge en ambulatoire, sur une durée pouvant aller jusqu'à trois ans, afin d'intervenir le plus précocement possible.

Les recommandations actuelles soulignent l'importance d'une intervention rapide et intensive dès les premiers signes d'un épisode psychotique. Agir tôt permet de limiter l'installation de difficultés durables et de prévenir les ruptures sociales, scolaires ou professionnelles.

EMAJA Saint-Malo s'inscrit dans une approche centrée sur le rétablissement : l'objectif est d'accompagner le jeune dans son environnement de vie, en favorisant le maintien des liens, l'autonomie et la construction d'un parcours de soins adapté et personnalisé, en lien avec les partenaires du territoire. (Groupement Hospitalier Rance Émeraude (GHRE)).



 Adresse : 78 boulevard du Rosais
35400 Saint-Malo


 Téléphone : 02 99 21 21 21

 Santé.fr

5. Les Ambassadeurs en Santé Mentale

Les Ambassadeurs en Santé Mentale sont de jeunes volontaires formés à sensibiliser, écouter et informer leurs pairs.

Leur mission

 **Déramatiser la santé mentale et favoriser la prévention entre jeunes.**

Programme porté par Santé Mentale France Bretagne en partenariat avec Unis-Cité, le DIJAPSY et les acteurs locaux.

- Ouvrir le dialogue entre jeunes.
- Informer sur les ressources disponibles.
- Repérer les situations à risque et orienter vers les dispositifs adaptés.
- Promouvoir le bien-être et la bienveillance.

Leur action

Les Ambassadeurs interviennent dans :

- Les foyers jeunes travailleurs.
- Les événements de sensibilisation (forums santé, journées bien-être, festivals).
- Les Services info jeunes / PAEJ.
- Les dispositifs Prépa pro.
- GEM (Groupe d'Entraide Mutuelle).

 www.santementalefrance.fr

 www.uniscite.fr

 <https://myker.org/>

Thématiques abordées

1. Santé mentale et réseaux sociaux
2. Stress, émotions et sommeil
3. Image de soi et estime personnelle
4. Addictions et comportements à risque
5. Comment aider un ami en difficulté ?



Un partenariat au service du rétablissement

Les Ambassadeurs travaillent étroitement avec les équipes de soins, l'UNAFAM et le DIJAPSY.

Leur présence dans les lieux de vie des jeunes permet de repérer tôt et de faire le lien avec les familles et les professionnels.

📞 Téléphone : 0800 235 236
(Fil santé jeune)

🌐 Site : www.ambassadeurs-santementale.fr/

6. Le BAPU de Rennes – Un lieu d'écoute et de soutien pour les étudiants

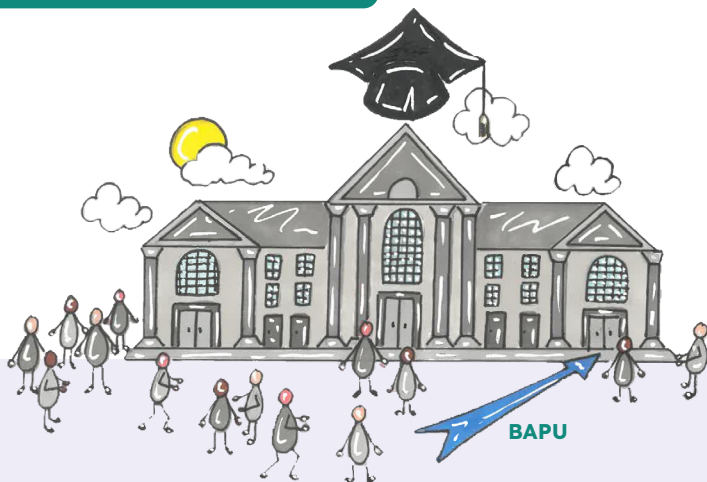
Le BAPU (Bureau d'Aide Psychologique Universitaire) de Rennes accueille gratuitement les étudiants en difficulté psychologique, qu'ils soient inscrits à l'université ou dans tout autre établissement d'enseignement supérieur. Ce lieu confidentiel et bienveillant permet aux jeunes adultes de rencontrer des psychologues et des psychiatres, d'échanger sur leurs difficultés (stress, isolement, anxiété, mal-être, rupture, etc.) et de bénéficier d'un accompagnement adapté à leur situation.

Pour les proches, le BAPU peut être une porte d'entrée précieuse : orienter un jeune vers ce service, c'est lui offrir un espace d'écoute professionnelle, sans jugement et sans avance de frais.

📍 Adresse : 11 boulevard de la Liberté,
35000 Rennes

📞 Téléphone : 02 99 30 81 24

🌐 Site : www.bapu-rennes.fr



TÉMOIGNAGES



“Aider, ce n’est pas tout résoudre. C’est permettre à l’autre de retrouver la force d’avancer.”

“Le rétablissement n’est pas un retour en arrière. C’est un chemin vers un nouvel équilibre.”

“Ce n’est pas un signe isolé qui doit inquiéter, mais l’ensemble des changements dans la durée.”



PAROLES DE JEUNES

“ Je pensais que consulter voulait dire que j’étais fou. En fait, c’était juste apprendre à me comprendre. ”

Romain, 23 ans

“ Je ne voulais pas qu’on pense que j’étais faible. Mais en parlant à une Ambassadrice en Santé Mentale, j’ai compris que c’était normal de demander de l’aide. ”

Léa, 19 ans

“ Les professionnels m’ont aidé à comprendre ce qui m’arrivait, sans me juger. J’ai pu reprendre mes études. ”

Lucas, 22 ans



PAROLES DE PARENTS

“ Au DIJAPSY, on a écouté ma fille, mais on m’a aussi écoutée moi.
Ça m’a aidée à tenir. ”

Mère d’une jeune adulte accompagnée

“ L’UNAFAM m’a appris à écouter sans me blâmer.
C’est là que j’ai compris que je pouvais aider autrement. ”

Père d’un jeune patient

“ Mon fils avait arrêté d’aller en cours. Je pensais qu’il traversait une phase.
Quand il a parlé de ne plus voir de sens à rien, j’ai compris qu’il fallait agir vite. ”

Nathalie, mère de Théo, 21 ans

“ Quand on m’a expliqué ce que vivait mon fils, j’ai pu arrêter de me sentir coupable. ”

Père d’un jeune patient suivi par le DIJAPSY

“ Je croyais que m’occuper de lui signifiait m’oublier.
Aujourd’hui, j’ai compris qu’en me préservant, je l’aide mieux.

Parent accompagnant

”



Le rétablissement est possible

Grâce à une aide précoce, à l'écoute et à la solidarité, de nombreux jeunes retrouvent un équilibre.

Chaque parcours est unique, mais tous prouvent qu'il est possible de vivre avec un trouble psychique et avec un projet de vie.

“Il n’y a pas de petites victoires : chaque jour où l’on avance, c’est déjà un pas vers le mieux ».

PRENDRE SOIN DE SOI EN TANT QU’AIDANT

Travailler main dans la main avec les professionnels

Si votre proche le souhaite, vous serez associé(e) :

- Aux entretiens médicaux familiaux,
- Au soutien à la compréhension du trouble,
- A la construction du projet de soins ensemble.
- A la participation au programme de psychoéducation des familles BREF. Celui-ci offre des temps d'échanges et d'information pour mieux comprendre le trouble, renforcer les compétences familiales et soutenir la relation avec le proche concerné.
- Tenir un journal de l'historique des difficultés rencontrés par votre jeune permettant de retracer au mieux vos observations (feuille d'annotation en page 25).


Echanger avec d'autres aidants, se former, s'entourer, se protéger

L'UNAFAM propose :

- Un accompagnement pour les proches (fratrie, parent, conjoint, ami, enfant) sur l'ensemble du département : Rennes, Vitré, St Malo, Fougères et Redon
- **Groupes de parole** animés par une psychologue et un(e) bénévole formé(e)
- **Formations familles** : comprendre les troubles, mieux communiquer, prévenir l'épuisement.

 Téléphone : 02 99 53 88 93

 <https://www.unafam.org>

 **Conseil** : prenez aussi soin de vous.

Vous avez le droit de ressentir de la fatigue, de la colère, du découragement. Le soutien entre familles aide à s'orienter dans un contexte déroutant et peu familial et évite votre propre isolement.

L'UNAFAM propose des ateliers d'entraide PROSPECT animés par deux bénévoles formés.



Prendre soin de soi pour mieux aider

Aider un proche en souffrance peut épuiser.
Quelques repères utiles :

- Parler de vos émotions à un proche, à un professionnel, ou à un groupe de soutien.
- Maintenir vos propres activités, même modestes.
- Éviter de vous isoler.
- Reconnaître vos limites.

Familles et jeunes, partenaires du rétablissement

Le rétablissement d'un jeune adulte est un processus partagé :

- Le jeune avance à son rythme,
- Les professionnels accompagnent,
- Les proches soutiennent.

Ensemble, ils forment un triangle d'équilibre autour de la personne concernée.

Le CREFAP – Centre Ressources Familles et Maladies Psychiques

Le CREFAP (Centre Ressources Familles et Maladies Psychiques) est une structure régionale d'information, d'orientation et de soutien à destination des familles, proches et aidants de personnes concernées par des troubles psychiques.

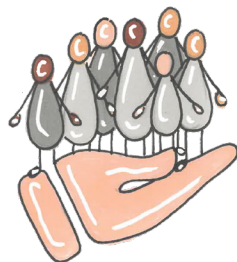
Il s'adresse à toute personne confrontée, directement ou indirectement, à la maladie psychique d'un proche, quel que soit son âge ou son lieu de suivi.

Sa mission

Sa mission est de rompre l'isolement des familles, de leur apporter des repères fiables et de les aider à mieux comprendre les troubles psychiques et les parcours de soins. Il ne propose pas de soins, mais constitue un lieu ressource complémentaire aux dispositifs sanitaires et médico-sociaux.

L'équipe du CREFAP

L'équipe du CREFAP accueille les familles dans un cadre bienveillant, confidentiel et sans jugement. Elle propose des temps d'écoute individuelle, des informations sur les troubles psychiques, les droits des usagers, les dispositifs existants et les possibilités de soutien sur le territoire. Le CREFAP peut également orienter vers des partenaires adaptés (équipes de soins, associations, dispositifs de soutien aux aidants).



Les actions

Des actions collectives sont également proposées : rencontres thématiques, groupes d'échanges entre proches, temps d'information ou de sensibilisation.

Ces espaces permettent aux familles de partager leurs expériences, de mieux comprendre les situations vécues et de renforcer leurs capacités à accompagner leur proche tout en prenant soin d'elles-mêmes.

Le CREFAP travaille en lien étroit avec les équipes de psychiatrie, l'UNAFAM et les acteurs locaux, dans une logique de partenariat au service du rétablissement et du soutien des aidants.

📍 Adresse : 11 rue Louis Kerautret Botmel -
35200 Rennes / Centre d'affaire ATHÉA -
2ème étage

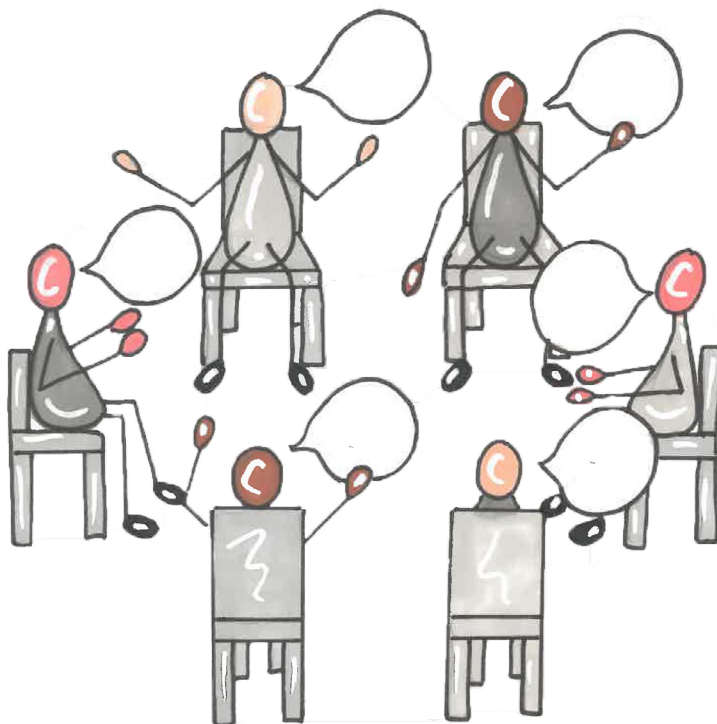
☎ Téléphone : 02 99 33 60 22

✉ Mail : crefap@ch-guillaumeregnyier.fr

Vidéo CREFAP



urlr.me/JBhP26



Contacts, ressources et outils pour aller plus loin





LES NUMÉROS UTILES



En cas d'urgence

15 – SAMU


3114 – Numéro national de prévention du suicide

 www.3114.fr

24h/24, 7j/7 Gratuit et confidentiel

Besoin de parler

Fil Santé Jeunes

 Téléphone : 0 800 235 236


(7j/7, 9h – 23 h, pour les 12-25 ans)

 www.filsantejeunes.com

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

Espace en ligne « Pose tes questions »

Allo Écoute Ado

 Téléphone : 06 12 20 34 71

 www.alloecouteado.org

Nightline Étudiants – écoute par des pairs

 www.nightline.fr

Par thématique

Addictions

• Drogue Info Service :

 Téléphone : 0 800 23 13 13


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.


 www.drogues.gouv.fr

• Drogue Info Service :

 Téléphone : 09 74 75 13 13

 www.joueurs-info-service.fr

• Alcool Info Service :

 Téléphone : 0 980 980 930

Ou tchat

 www.alcoolinfoservice.fr

Harcèlement

- Net Écoute (cyber harcèlement, violences numériques)

📞 Téléphone : 0 800 20 00 00

🌐 www.netecoute.fr

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

🌐 www.3018.fr

Par tchat ou via WhatsApp et Messenger

- 3020 Agir contre le harcèlement à l'école

🌐 www.nonauharcèlement.education.gouv.fr

- SOS Homophobie

📞 Téléphone : 01 48 06 42 41

🌐 www.sos-homophobie.org

LES RESSOURCES NATIONALES SPÉCIFIQUES

Il vise à améliorer l'intervention précoce en cas de troubles psychiques grâce à de nouveaux outils simples et accessibles. Ces stratégies précoces et personnalisées permettent d'adapter les thérapies à chaque individu dès les premiers stades du trouble.

Ses objectifs :

- Faciliter l'accès aux soins,
- Améliorer la détection précoce,
- Proposer des programmes thérapeutiques personnalisés.

🌐 <https://psy-care.fr>



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.



LES SOUTIENS AUX FAMILLES ET PROCHES

UNAFAM

Groupes de parole, formations et ressources pour proches aidants

📍 Adresse : UNAFAM 35 -
4 avenue d'Italie, 35200 Rennes,
France

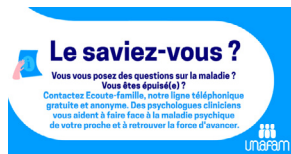
☎ Téléphone : 02 99 53 88 93

✉ Mail : ille-et-vilaine@unafam.org

Ligne d'écoute nationale

Une ligne d'écoute

Confiez vos inquiétudes et questionnements à "Ecoute-famille", un service national d'écoute téléphonique assuré par des psychologues cliniciens formés à la psychopathologie et à l'écoute clinique.



LE CREFAP

☎ Téléphone : 02 99 33 60 22

✉ crefap@ch-guillaumeregnyer.fr

Le dispositif Mon Soutien Psy

Accompagnement psychologique pris en charge par l'Assurance Maladie

🌐 monsoutienpsy.ameli.fr/recherche-psychologue

Mission Bien-être et Santé des Jeunes

🌐 www.jeunes.gouv.fr

Santé Mentale France Bretagne - information et prévention

🌐 www.santementalefrance.fr

LES LIEUX RESSOURCES SUR LE TERRITOIRE

Point Accueil Écoute Jeune

Lieux d'accueil d'écoute, de soutien et d'orientation pour les jeunes âgés de **12 à 25 ans** rencontrant des difficultés dans leur vie quotidienne (mal être, souffrance psychique, difficultés scolaires, familiales ou relationnelles, etc.).

L'accueil est anonyme et gratuit, et est également ouvert à leurs parents.

PAEJ - Le Säs - Le 4Bis Information Jeunesse

📍 4bis Cours des Alliés, 35000 Rennes

☎ Téléphone : 02 99 31 47 48

Autres lieux sur le département :

🌐 <https://www.ille-et-vilaine.fr/les-aides-du-departement/points-accueil-ecoute-jeunes-paej>

🌐 site national : www.anpaej.fr

🌐 www.cartosantejeunes.org

Maison des Adolescents

Lieux d'accueil destinés aux jeunes de **11 à 25 ans**. Ils peuvent y trouver des réponses aux questions qu'ils se posent sur la sexualité, la puberté, les conduites addictives, leur mal être...

Les jeunes sont accompagnés par des équipes pluridisciplinaires (médecin, psychologue, juriste, infirmière/infirmier, éducatrice/éducateur, etc.) lors d'entretiens individuels et/ou de groupe. Les familles des jeunes, ainsi que les professionnels peuvent également être reçus dans les MDA.

Les accueils et accompagnements sont anonymes, gratuits et sans rendez-vous.

📍 15 Rue du Puits Mauger,
35000 Rennes (1^{er} étage)

☎ Téléphone : 02 23 30 39 00

🌐 Site : www.mda35.bzh.fr

🌐 Site national : www.anmda.fr

Service de santé des étudiants (SSE)

Services de santé des étudiants de Rennes 1 et 2.

Ils proposent à tous les étudiants une offre de soins ainsi que des activités de prévention (consultations, ateliers et actions de prévention et promotion de la santé, etc.) en lien avec une équipe pluridisciplinaire (médecins, psychologues chargés de prévention et promotion de la santé, infirmiers, etc.)

Le tout sans avance de frais et en toute confidentialité.

BEAULIEU :

☎ 02 23 23 55 05

🌐 www.sse.univ-rennes.eu

VILLEJEAN :

☎ 02 23 73 70 85/86

LE BAPU

Le Bureau d'aide psychologique universitaire (BAPU) propose des consultations psychologiques pour les étudiants et les étudiantes, assurées par des psychologues ou des psychiatres. Les consultations sont gratuites pour les personnes ayant une carte d'étudiant et un numéro de sécurité sociale. Il s'adresse aussi bien aux étudiant.e.s de l'enseignement supérieur privé, que de l'enseignement public.

📍 11 boulevard de la Liberté,
35000 rennes

☎ Téléphone : 02 99 30 81 24

✉ Mail : contact@bapu-rennes.fr

🌐 www.bapu-rennes.fr



CSAPA et Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) en Ille-et-Vilaine

Le CSAPA (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) est un lieu spécialisé dans l'accompagnement des personnes rencontrant des difficultés liées à une consommation de substances (alcool, cannabis, cocaïne, médicaments, etc.) ou à des comportements addictifs (jeux d'argent, écrans, jeux vidéo...). L'accueil se fait uniquement sur rendez-vous. Il est gratuit, confidentiel et sans avance de frais.

Pour les adultes (à partir de 18 ans)

Le CSAPA accompagne les personnes dont la problématique addictive est déjà installée. Il propose un suivi pluridisciplinaire, adapté à chaque situation : suivi médical, infirmier, psychologique et social. Lorsque des difficultés psychiques sont associées (anxiété, dépression, mal-être...), elles peuvent également être prises en charge. Si nécessaire, un relais vers un Centre Médico-Psychologique (CMP) peut être proposé.

Pour les jeunes de 13 à 25 ans : la Consultation Jeunes Consommateurs (CJC)

La CJC s'adresse à tout jeune de 13 à 25 ans qui s'interroge sur ses consommations (alcool, cannabis, autres substances) et/ou ses pratiques de jeu (jeux vidéo, écrans...).

Elle accueille également les membres de l'entourage (famille, amis, professionnels du milieu scolaire ou professionnel) souhaitant obtenir des conseils.

Les missions de la CJC s'articulent autour de :

- L'accueil du jeune et de son entourage
- L'évaluation de la situation médico-psycho-sociale
- Le bilan des pratiques et le repérage d'un éventuel usage à risque
- L'information, la sensibilisation et des conseils personnalisés
- Une prise en charge brève visant un changement de comportement
- L'orientation vers un accompagnement plus spécialisé si nécessaire, notamment vers un suivi en CSAPA lorsque la problématique addictive est plus sévère

Où consulter ?

Plusieurs lieux de consultation sont proposés en Ille-et-Vilaine :

- Une CJC est proposée au sein du CSAPA Melaine à Rennes.
- Des CJC Avancées (CJCA) : il s'agit de consultations de proximité, organisées au plus près des lieux fréquentés par les jeunes afin de faciliter l'accès aux rendez-vous.

Elles sont actuellement proposées :

- Au PAEJ – Association Le 4 Bis Information Jeunesse à Rennes
- Au Centre Jeunes et Métiers de Ker Lann à Bruz
- À la Mission Locale de Montfort-sur-Meu

🔗 Consulter en addictologie ne signifie pas que la situation est grave. C'est une démarche de prévention et de soutien, pour comprendre sa relation aux produits ou aux comportements et trouver des solutions adaptées.



FOUGÈRES

CSAPA

- 📍 133 rue de la Forêt
- ☎ Téléphone : 02 99 17 73 91

RENNES

CSAPA Melaine

- 📍 39 rue Saint-Melaine
- ☎ Téléphone : 02 22 51 41 41

PAEJ – Le Säs (CRIJ Bretagne)

- 📍 4 bis cours des Alliés
- ☎ Téléphone : 02 99 31 47 48

SAINT-MALO

CSAPA

- 📍 78/80 boulevard du Rosais
- ☎ Téléphone : 02 99 21 22 30

REDON

CSAPA

- 📍 3 rue de Galerne
- ☎ Téléphone : 02 99 71 71 28

RENNES

CSAPA Envol

- 📍 4 boulevard de Strasbourg,
- ☎ Téléphone : 02 99 33 39 20 / 02 99 33 60 38
- ☎ N° Vert : 0800 435 435
- ✉ envol@ch-guillaumeregny.fr

Horaires : 9h00-12h30 et 14h00-17h30

VITRÉ

CSAPA

- 📍 16 boulevard Denis Papin
- ☎ Téléphone : 02 99 74 14 05

La Maison des Usagers du CHGR

Lieu d'accueil, d'information et d'orientation ouvert à tous :

Vous y trouverez des brochures d'information, des permanences d'association autour de différentes thématiques (soutien entourage, addictions, troubles des conduites alimentaires, troubles borderline).

- 📍 Centre Hospitalier Guillaume Régny, Rue du Moulin de Joué 35000 rennes
- ☎ Téléphone : 02 22 51 41 25
- ✉ maison.usagers@ch-guillaumeregny.fr
- 🌐 www.ch-guillaumeregny.fr

Planning et guide des associations



urlr.me/uT2gKE




urlr.me/enCau3



La Maison de la santé

Regroupement d'associations et de structures dans le domaine de la santé et du médico-social, la Maison Associative de la Santé (MAS) est une structure fédérative, un lieu ressource et de proximité pour les citoyens. Son rôle est de mettre en œuvre des projets de santé publique tels que la santé mentale, la prévention du suicide, l'éducation thérapeutique du patient, le deuil à destination de tous.

 7 rue de Normandie, Espace Olivier Sabouraud, 35000 Rennes

 Téléphone : 02 99 53 48 82


 contact@maisondelasante.com

 www.maisondelasante.com

POUR ALLER PLUS LOIN

La Maison perchée

Association de pair-aidance, non médicalisée et spécialisée pour les jeunes adultes vivant avec un trouble psychique. En ligne et à Paris.

 www.maisonperchee.org

Les funambules de Falret

Pour l'accompagnement des enfants, adolescents et jeunes adultes concernés par la souffrance psychique d'un membre de la famille.

 Téléphone : 01 84 79 74 60

 www.Jefpsy.org

La sentinelle des aidants

Association de soutien et d'accompagnement pour les proches aidants de personnes concernées par les troubles psychiques (schizophrénie, bipolarité, borderline, dépression sévère).


 sentinelledesaidants.fr


(groupes de paroles en ligne, webinaire, informations diverses...)




Clubhouse France

Réseau national de lieux d'accueil non médicalisés destinés aux personnes vivant avec un trouble psychique. Les Clubhouse proposent un espace d'appartenance, de participation active et de soutien par les pairs, favorisant l'inclusion sociale et professionnelle dans une dynamique de rétablissement. Ils complètent les dispositifs de soins en luttant contre l'isolement et en soutenant la construction d'un projet de vie (emploi, formation, engagement citoyen).

 6 Rue du Louis d'Or,
35000 Rennes

 Téléphone : 06 52 05 00 64

 rennes@clubhousefrance.org

 www.clubhousefrance.org

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

Site : www.psycom.org

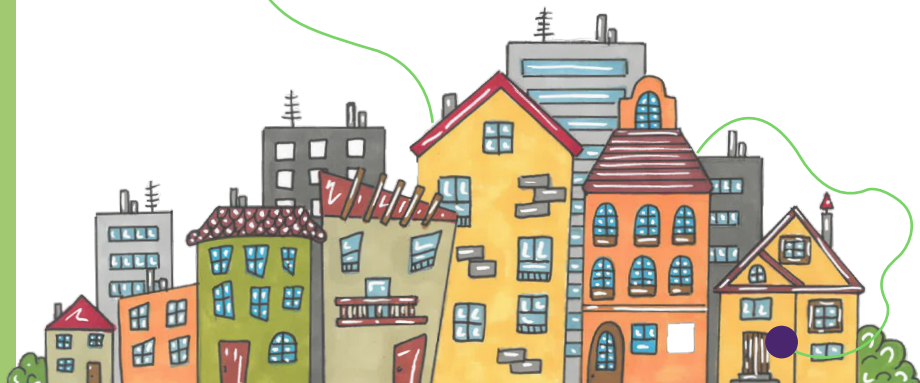
PSYCOM
Santé Mentale Info



Des informations dédiées aux jeunes avec santé psy jeunes

Site : www.santepsyjeunes.fr

Santé **PSY**
Jeunes



CRÉDITS ET REMERCIEMENTS

Édité par

→ Centre Hospitalier Guillaume Régnier (CHGR) de Rennes


 www.ch-guillaumeregnier.fr

Conçu par

→ UNAFAM Ile-et-Vilaine – ille-et-vilaine@unafam.org

→ Dispositif DIJAPSY (Pôle Sud-Ouest 35G09, CHGR)

→ Ambassadeurs en Santé Mentale – Santé Mentale France Bretagne & Unis-Cité

 www.ambassadeurs-santementale.fr

Comité de rédaction :

Ce guide a été élaboré sous la direction d'un comité de rédaction pluridisciplinaire réunissant des professionnels hospitaliers, des représentants d'usagers et des associations de familles.

Rédacteur en chef :

M. Arnaud GAUTIER (cadre supérieur de santé, coordonnateur de pôle, pôle G09, CHGR)

Rédaction :

Dr Carole DI MAGGIO (médecin psychiatre cheffe de pôle, pôle G09, CHGR), Mme Sophie LABARRE (cadre de santé DIJAPSY, CHGR), Mme Christelle FAIVRE (adjointe des cadres, pôle G09, CHGR), Mme Maryse PLANCHET (cadre de santé, G09, CHGR), Mme Annette HENNEQUIN (déléguée UNAFAM, Ile-et-Vilaine), Mme Anne-Marie KERJEAN (représentante des usagers, CHGR), Nicole (bénévole de l'UNAFAM), Mme Brigitte JEAN (bénévole UNAFAM à la Maison des Usagers), Dr Julia JOUVE (médecin psychiatre DIJAPSY, CHGR), Dr Sarah LEAL (médecin psychiatre DIJAPSY, CHGR), Dr Clément LOZACHMEUR (médecin psychiatre, coordinateur IPOPE, pôle PHUPA, CHGR), Mme Adeline ONNO (Coordinatrice Ambassadeur Santé Mentale (35) pour Santé Mentale France Bretagne), Mme Marie SALAGNAD (Responsable des relations avec les usagers, CHGR), Mme Sandrine AMOS (Coordinatrice - Animatrice Maison des Usagers, CHGR), les professionnels de santé du DIJAPSY, Mme Stéphanie THONIER-CHASSAING (Attachée d'Administration Hospitalière, Direction des Projets, CHGR), Mme Sonia ROUXEL (IPA, IPOPE, pôle PHUPA, CHGR), M. Stéphane CHRETIEN, cadre de santé, IPOPE, pôle PHUPA, CHGR), Mme Sarah GUERARD (technicienne communication multimédia, CHGR), M. Franck FESTOC (cadre de santé, GHT Rance – Émeraude), Familles de patients pris en charge au sein du DIJAPSY, Mme Anne-Claire LANDAIS (adjointe des cadres hospitaliers, CHGR), Mme Virginie COLBEAU (agent d'accueil, CHGR).

Relecture :

Mme Anne-Marie LORHO (Secrétaire générale, Directrice Projets, Qualité, Gestion des Risques, Usagers, CHGR), Dr David LEVOYER (médecin psychiatre, chef de pôle, pôle STAR, CHGR), Mme Véronique GINER (directrice des soins, CHGR), Dr Sébastien LE TEXIER (médecin psychiatre, Pôle Addictions et Précarité, CHGR), Dr Céline OLIVARD (médecin psychiatre, Pôle Addictions et Précarité, CHGR), Mme Camille BRETON (Coordinatrice PTSM 35), Mme Elise MEYER (Coordinatrice dispositif Vigimental).

Illustrations :

Mme Virginie COLBEAU (pages 6,7,8,9,10,11,15,18,19,20,21,23,24,31,35,)

Avec le soutien de :

- Les familles accompagnées,
- Les jeunes participants du programme Ambassadeurs en santé mentale,
- Les équipes du DIJAPSY, IPOPE, CREFAP, Pôle Addictions et Précarité
- Les partenaires de santé, d'éducation et de prévention.
- Les bénévoles de l'UNAFAM
- La Maison Des Usagers du CHGR

GLOSSAIRE

Abréviation	Signification complète	Description / rôle
3114	Numéro national de prévention du suicide - Ligne d'écoute gratuite et 24 h/24	Pour les personnes en détresse psychique.
ANMDA	Association Nationale des Maisons des Adolescents	Réseau national des MDA, favorisant la coordination et la diffusion d'initiatives locales.
ANPAEJ	Association Nationale des Points Accueil Écoute Jeunes	Fédération nationale des PAEJ.
BAPU	Bureau d'Aide Psychologique Universitaire	Service gratuit d'accueil, d'écoute et de soins psychologiques pour les étudiants.
CHGR	Centre Hospitalier Guillaume Régnier	Établissement public de santé mentale spécialisé en psychiatrie.
CMP	Centre Médico-Psychologique	Lieu d'accueil et de suivi ambulatoire en santé mentale, sans avance de frais.
CREFAP	Centre Ressources Familles et Maladies Psychiques	Structure d'appui aux familles, proposant information, orientation et soutien.
DIJAPSY	Dispositif Intersectoriel pour Jeunes Adultes en Psychiatrie	Dispositif intersectoriel dédié aux jeunes de 18 à 25 ans présentant des troubles psychiques émergents.
EMDIP	Équipe Mobile de Détection et d'Intervention Précoce rattachée au DIJAPSY	Intervient sur le terrain pour repérer et accompagner les jeunes sur le secteur Sud-Ouest 35 G.09
FSEF	Fondation Santé des Étudiants de France	Réseau de soins et d'accompagnement pour étudiants
IPOPE	Equipe Mobile Intervention Précoce Optimisée troubles Psychiques Emergents	Dispositif du Pôle Hospitalo-Universitaire de Psychiatrie Adulte (PHUPA) du CHGR, axé sur la détection et la prise en charge précoce des troubles psychiques
MDA	Maison des Adolescents et des Jeunes Adultes	Structure pluridisciplinaire d'accueil, d'écoute et d'accompagnement pour les jeunes et leurs familles.
PAEJ	Point Accueil Écoute Jeunes	Dispositif d'écoute et d'accompagnement pour les jeunes de 12 à 25 ans

Abréviation	Signification complète	Description / rôle
PHUPA	Pôle Hospitalo-Universitaire de Psychiatrie Adulte - CHGR	Psychiatrie adulte et universitaire
PsyCARE	Projet national d'intervention précoce en santé mentale	Plateforme d'information et d'outils favorisant la détection et la prévention des troubles psychiques chez les jeunes.
Réseau Transition	Dispositif national d'intervention précoce	Réseau d'acteurs œuvrant pour la détection et la prise en charge précoce des troubles psychiques.
SAMU	Service d'Aide Médicale Urgente (numéro 15)	Régulation, évaluation et envoi des secours médicaux.
Secteur G12	Secteur de psychiatrie adulte - zone géographique de l'est de Rennes Métropole et de la couronne est d'Ille-et-Vilaine. En fonction du lieu de résidence.	Communes desservies par le Centre Médico-Psychologique de Saint - Exupéry.
Secteur Sud-Ouest 35 G.09	Secteur de psychiatrie adulte - zone géographique du sud-ouest de Rennes Métropole et du Pays des Vallons de Vilaine. En fonction du lieu de résidence.	Communes desservies par les Centres Médico-Psychologiques (CMP) du secteur à Saint-Jacques-de-la-Lande, Guichen et Bain-de-Bretagne.
UNAFAM	Union Nationale de Familles et Amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques	Association d'entraide et de soutien aux proches de personnes concernées par des troubles psychiques.

- **Trouble psychique** : altération du fonctionnement mental (anxiété, dépression, psychose, etc.).
- **Rétablissement** : processus par lequel une personne retrouve une vie satisfaisante malgré un trouble.
- **Pair-aidance** : soutien entre personnes partageant une expérience similaire.
- **Intervention précoce** : action rapide dès les premiers signes de trouble pour limiter l'aggravation.
- **Santé mentale** : équilibre émotionnel, relationnel et psychologique.



Vous êtes inquiet pour la santé mentale d'un jeune adulte de votre entourage ?

Ce guide, conçu pour les proches de jeunes résidant en Ile-et-Vilaine, a été pensé pour vous.

Il vous aidera à mieux comprendre ce que traverse un jeune adulte en souffrance psychique, à repérer les signes qui doivent alerter et à trouver, avec l'aide de professionnels et d'associations spécialisées, les meilleurs moyens de l'accompagner vers des soins adaptés.

Fruit d'un travail collectif associant soignants, familles, bénévoles et jeunes engagés d'Ile-et-Vilaine, ce livret propose des repères concrets, des témoignages et des ressources locales pour ne pas rester seul face à la souffrance psychique.

Parce que comprendre, écouter et agir tôt, c'est déjà aider à retrouver confiance et équilibre.