



# Prendre soin de sa santé mentale **PARL'On**

Mise à jour - mai 2022

## QUOI ?

*J'ai du mal à dormir,  
je fais des cauchemars,  
j'ai des douleurs inexplicables ou des souvenirs répétitifs  
douloureux,  
mon humeur change, je me mets en colère...*

→ *Je peux demander de l'aide pour retrouver du bien-être.*



Toutes les solutions de cette fiche sont gratuites.

## COMMENT FAIRE ?



### Je vais parler avec un professionnel :



C'est important de parler à quelqu'un.

A un ami, un proche, une personne de la famille, de sa communauté religieuse...

Ou alors à un **professionnel de santé**.



#### CMPI Le Sémaphore

17 rue Du Dr Albert Calmette ,  
44600 St Nazaire

Ouvert de 9h à 17h,  
du lundi au vendredi.

Une infirmière me reçoit sans rendez-vous pour m'écouter, puis on me proposera un rendez-vous avec un psychologue ou psychiatre.



Délais de 3 à 4 mois pour avoir un rendez-vous.



### Je participe à des activités :

Faire des activités, du sport, être avec d'autres personnes, peut aider à se sentir mieux.

**AIPSP** : cette association propose des randonnées, des sorties au cinéma, on peut participer à la rénovation d'un bateau ou découvrir d'autres associations...

Pour plus d'informations, contacter Pascal Le Toullec :



[letoullec@hotmail.fr](mailto:letoullec@hotmail.fr) ou



06 12 99 80 27

 **J'ai des pensées négatives, je pense à la mort, ou je m'inquiète pour un proche :**

J'appelle le  **3114** :  
un professionnel de santé répond au téléphone et m'apporte du soutien, ou des conseils pour aider mon proche.

Il peut me mettre en contact avec un professionnel près de chez moi qui pourra m'aider.

Si je suis en danger, ou que je mets quelqu'un d'autre en danger : je vais aux **urgences**.



 Centre hospitalier de Saint-Nazaire  
Cité sanitaire  
11 bd Georges Charpak  
44606 Saint-Nazaire



## MON ENFANT OU ADOLESCENT A BESOIN D'AIDE

### CMPEA (enfant et adolescent)

Mon enfant est mal à l'aise dans son corps, a des difficultés à lire ou écrire, refuse d'aller à l'école, il est triste, inquiet... Je prends rendez-vous au CMPEA pour en parler (avec ou sans mon enfant).

Il pourra être accompagné par des médecins et psychologues dans ce centre.



 31, rue Henri Barbusse  
44600 Saint-Nazaire  
02.40.70.26.63

### Maison des adolescents

Lieu d'écoute et d'information pour les adolescents de 11 à 21 ans : mon adolescent peut y aller sans rendez-vous pour parler des sujets qui le préoccupent. Si besoin, les animateurs pourront lui présenter un psychologue ou un autre professionnel spécialisé.

 lundi, mercredi  
et vendredi  
de 13h à 18h.

 80 av. du Général de Gaulle  
44600 SAINT-NAZAIRE  
02.51.10.75.75



.....  
[www.solidarite-estuaire.fr/parlon](http://www.solidarite-estuaire.fr/parlon)

 rejoignez-nous!

**SOLIDARITÉ**

"PARL'On - Solidarité Estuaire"

ESTUAIRE