



BESOIN DE PARLER, D'ÊTRE ÉCOUTÉ ?

Tu te sens mal, en détresse, tu as des idées suicidaires ? Il existe une ligne d'écoute professionnelle disponible à tout moment, de jour comme de nuit. Des personnes formées sont là pour t'écouter sans te juger, dans un espace totalement confidentiel.

Tu peux appeler quand tu en ressens le besoin, même si tu ne sais pas trop quoi dire. L'important, c'est de **ne pas rester seul-e face à ta souffrance**.

**Consultations individuelles, gratuites,
confidentielles et anonymes**



TU TE POSES DES QUESTIONS SUR TA CONSOMMATION (ALCOOL, DROGUES, ÉCRANS...) ?

Consultations Jeunes Consommateurs (CJC)

- Pour les jeunes, familles, amis, professionnels
- Jusqu'à 25 ans
- 133 rue de la Forêt, 35300 Fougères
- romain.chalmel@ch-fougères.fr

📞 02 99 17 73 91 / 06 43 09 05 14



TU AS BESOIN DE PARLER, D'ÊTRE ÉCOUTÉ, CONSEILLÉ, ORIENTÉ ?

PAEJ - Point Accueil Ecoute Jeunes

Ecoute, soutien psychologique, orientation, médiation avec les adultes, situations à risque

- Pour les 11-25 ans
- 19 rue Hippolyte Rehaalt 35300 Fougères

📞 02 30 27 01 60 / paej@mlf.bzh



BESOIN D'AIDE EN URGENCE ?

15

SAMU

17

Police
Secours

119

ENFANCE
EN DANGER



SOS
HOMOPHOBIE
01 48 06 42 41



PARENT



VICTIME

3018

AGIR CONTRE LE
HARCÈLEMENT À
L'ÉCOLE

3919

STOP VIOLENCES

Sexistes et Sexuelles

Tchat en ligne -->

L'Autre Café Fougères



3114

NUMÉRO NATIONAL PRÉVENTION DU SUICIDE

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



Fil Santé Jeunes

Tel : 0 800 235 236

FSJ chat >



Chat Fil Santé Jeunes



PSYCOM
Info Santé
Mentale



Santé PSY
Jeunes
JE M'ÉVALUE

2026

BESOIN D'AIDE ? TU N'ES PAS SEUL-E

ANNUAIRE RESSOURCES
POUR LES JEUNES
À FOUGÈRES ET ALENTOURS



Un doute ? Une question ?
Tu peux pousser la porte
Tu peux appeler

Retrouve prochainement
toutes les infos à jour ici !





SORTIR, RENCONTRER, PARTAGER

Espace Jeunes "La Rencontre" - Familles Actives

- Pour les 10 - 20 ans
- 38 avenue de Normandie, 35300 Fougères
- resp-jeunesse@famillesactives.org

☎ 02 99 99 03 26

Maison des Jeunes - Le Valdocco

- De la 6ème jusqu'à 25 ans
- 58 bis rue Duguesclin, 35300 Fougères
- valdoccoassociation@gmail.com

☎ 02 99 99 96 25

L'Oasis, espace jeunes

- 11 - 17 ans
- 7 rue d'Alsace, 35420 Louvigné-du-Désert
- accueil@loasis.bzh

☎ 02 99 98 55 55

L'ApParté - Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM)

Pour rompre l'isolement, partager, se soutenir

- Café solidaire et bibliothèque en santé mentale
- A partir de 18 ans
- 42 avenue Georges Pompidou, 35300 Fougères
- gem.fougeres@gmail.com

☎ 02 99 94 97 52



EMPLOI, FORMATION & VIE QUOTIDIENNE

Service Info Jeunes (SIJ)

- Toutes thématiques
- 12 à 30 ans
- 19 rue Hippolyte Réhault, 35300 Fougères
- sij@mlf.bzh

☎ 07 56 18 30 18

Mission locale du Pays de Fougères

Emploi, formation, logement, mobilités

- Gratuit et confidentiel
- Pour les 16-25 ans
- La Cristallerie - 19 rue H. Réhault 35300 Fougères
- contact@mlf.bzh

☎ 02 30 27 01 60

Service de Prévention Spécialisée - APE2A

Soutien aux droits au logement, santé, éducation, emploi, culture

- Pour les 10-25 ans
- 88 rue de la Forêt, 35300 Fougères
 - Quartier Nord : 9 rue St-Lô
 - Quartier Sud : rue du Gué Maheu (sous l'école de la Châtierre)

☎ 02 99 99 18 66

Service d'Accompagnement à la Vie Sociale SAVS - Les Ateliers du Douet

Service pour les personnes en situation de handicap, accompagnement socio-professionnel

- Le Cézembre, 2 rue Jules Ferry 35300 Fougères
- savs@eurodouet.com

☎ 02 99 94 51 28



SANTÉ MENTALE, SUIVI ET SOINS

Si tu souffres de difficultés psychologiques, tu n'es pas seul-e, nous t'accompagnons

Centre Médico-Psycho-Pédagogique - APE2A

- Pour les 0-20 ans
- 88 rue de la Forêt, 35300 Fougères

☎ 02 99 99 36 47

Centre Thérapeutique Enfants et Adolescents (CTEA)

- CMP / Hôpital de jour / CATTG - soins gratuits
- Moins de 18 ans
- 22 rue Albert Durand 35300 Fougères

☎ 02 99 17 02 95

Centre Thérapeutique de Jour Adultes (CTJ)

- CMP / Hôpital de jour / CATTG - accompagnement en santé mentale
- A partir de 18 ans
- 133 rue de la Forêt, 35300 Fougères

☎ 02 99 95 31 56

Mon soutien psy

- 12 séances d'accompagnement psychologique
- A partir de 3 ans
- 100% pris en charge par l'Assurance Maladie et les mutuelles
- Pas d'avance de frais pour les étudiants



Des questions autour de ta sexualité ? Renseigne-toi
au Centre de santé sexuelle au 02 22 93 65 40

