



**RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



2023

Annuaire des structures en santé mentale

MAYENNE

Agir pour la santé de tous

QUALITÉ · USAGERS · INNOVATION · PRÉVENTION

SOMMAIRE

TOUT PUBLIC	3	POPULATIONS SPECIFIQUES	11
Psychiatrie (filière adulte, + de 16 ans)		Souffrances psycho-sociales	
CH de Laval	3	Agriculteurs et/ou Entourage	
CH Nord Mayenne	4	Solidarité Paysans 53	11
CH Haut Anjou	5	Personnes endeuillées	
Clinique Notre Dame de Pritz, Changé	5	JALMALV Mayenne	11
Souffrances psycho-sociales			
COPS 53	6	AU NIVEAU NATIONAL	12
Association Dites Je Suis Là	6	Soutien psychologique	12
		Pour les personnes avec un risque suicidaire ou confrontées au suicide et leur entourage	12
JEUNES et/ou PARENTS.....	7	Pour les personnes endeuillées	12
Psychiatrie (filière infanto-juvénile – jusqu'à 16 ans)		Pour les enfants, adolescents et parents ou éducateurs ...	13
CH Laval.....	7	Pour les personnes victimes de violences	13
Souffrances psycho-sociales		Pour les personnes ayant des troubles psychiques	14
Maison des Adolescents	8	Pour les personnes ayant des problématiques addictives ..	14
CMPP, association Inalta	8	Personnes LGBT et leurs proches	14
Service de santé des étudiants	8		
Mission locale de la Mayenne.....	9		
HANDICAPES PSYCHIQUES et/ou ENTOURAGE ..			
Souffrances psycho-sociales			
UNAFAM Mayenne	10		
J'aime le GEM, Château Gontier	10		
GEM La Rencontre, Laval	10		
GEM A La Folie, Mayenne	10		
GEM A l'Unisson, Evron	10		

■ Centre Hospitalier de Laval

Tél. 02 43 66 50 00
Urgences médico-psychologiques : 02 43 66 46 21
 Site Web www.chlaval.fr

Centres médico-psychologiques (CMP) – Filière adulte (+ de 16 ans)

Coordonnées	Secteur d'intervention
<p>CMP Laval Tél. 02 43 53 40 92</p>	<p>Secteur EST ARGENTRE, ARQUENAY, ASSE-LE-BERENGER, BAIS, BANNES, BAZOUGERS, BLANDOUET-ST-JEAN, BONCHAMP-LES-LAVAL, BREE, CHALONS-DU-MAINE, CHAMPGENETEU, CHEMERE-LE-ROI, COSSE-EN-CHAMPAGNE, EVRON, FORCE, GESNES, HAMBERS, ISE, LA BAZOUGE-DE-CHEMERE, LA BAZOUGE-DES-ALLEUX, LA CHAPELLE-ANTHENAISE, LA CHAPELLE-RAINSOUIN, LA CROPTTE, LE BIGNON-DU-MAINE, LIVET, LOUVERNE, LOUVIGNE, MAISONCELLES-DU-MAINE, MESLAY-DU-MAINE, MEZANGERS, MONTFLOURS, MONTSURS, NEAU, PARNE-SUR-ROC, ST DENIS-DU-MAINE, STE GEMMES-LE-ROBERT, STE SUZANNE-ET-CHAMMES, ST GEORGES-LE-FLECHARD, ST GEORGES-SUR-EVRE, ST LEGER, ST MARTIN-DE-CONNÉE, ST PIERRE-SUR-EVRE, ST PIERRE-SUR-ORTHE, ST THOMAS-DE-COURCERIER, SAULGES, SOULGE-SUR-OUETTE, THORIGNE-EN-CHARNIE, TORCE-VIVIERS-EN-CHARNIE, TRANS, VAL-DU-MAINE, VIMARCE, VOUTRE</p>
<p>CMP Evron Tél. 02 43 01 24 01</p>	
<p>CMP Laval Tél. 02 43 53 66 88</p>	<p>Secteur OUEST AHUILLE, ASTILLE, BEAULIEU-SUR-LOUDON, BOURGON, CHANGE, COURBEVILLE, ENTRAMMES, LA BRULATTE, LA GRAVELLE, LAUNAY-VILLIERS, LE BOURGNEUF-LA-FORET, LE GENEST-ST-ISLE, L'HUISSERIE, LOIRON-RUILLE, MONTIGNE-LE-BRILLANT, MONTJEAN, NUILLE-SUR-VICOIN, OLIVET, PORTBRILLET, ST BERTHEVIN, ST CYR-LE-GRAVELAIS, ST GERMAIN-LE-FOUILLOUX, ST JEAN-SUR-MAYENNE, ST OUEN-DES-TOITS, ST PIERRE-LA-COUR</p>

■ Centre Hospitalier Nord-Mayenne

Tél. 02 43 08 73 00
Urgences médico-psychologiques : 02 43 08 76 11
 Site Web www.ch-mayenne.fr

Centres médico-psychologiques (CMP) – Filière adulte (+ de 16 ans)

Coordonnées	Secteur d'intervention
<p>CMP Ernée/Bocage Tél. 02 43 05 83 85 Lundi de 10h45 à 16h30, du mardi au jeudi de 9h30 à 16h30, Vendredi de 10h à 16h30</p>	
<p>CMP Mayenne Tél. 02 43 30 48 98 Lundi de 9h à 17h30, Mardi de 10h à 18h Du mercredi au vendredi de 9h à 17h30</p>	<p>Nord-Mayenne Communauté de commune de l'Ernée Communauté de communes du Bocage Mayennais Communauté de communes du Mont des Avaloirs Mayenne Communauté</p>
<p>CMP Villaines la Juhel Tél. 02 43 03 75 44 Lundi de 10h45 à 16h30, Mardi de 10h30 à 17h30 Jeudi de 9h30 à 16h30 Un vendredi sur deux de 9h30 à 16h30</p>	

■ **Centre Hospitalier du Haut Anjou, Château-Gontier-sur-Mayenne**

Tél. 02 43 09 33 33
Urgences médico-psychologiques : 02 43 09 33 40

Site Web www.ch-hautanjou.fr

Centres médico-psychologiques (CMP) – Filière adulte (+ de 16 ans)

Coordonnées	Secteur d'intervention
<p>CMP Château-Gontier Tél. 02 43 70 73 10</p> <p>CMP Renazé Tél. 02 43 70 73 10</p> <p>CMP Cossé le Vivien Tél. 02 43 70 73 10</p>	<p>Sud Mayenne CC du Pays de Château-Gontier CC du Pays de Craon (à l'exception d'Astillé et Courbeville)</p> <p><i>Communes de :</i> BOUESSAY, BEAUMONT-PIED-DE-BŒUF, BOUERE, LE BURET, GREZ-EN-BOUERE, RUILLE-FROID-FONDS, ST BRICE, ST CHARLES-LA-FORET, ST LOUP DU DORAT, VILLIERS-CHARLEMAGNE</p>



■ **Clinique Notre Dame de Pritz, Changé**

Tél. 02 43 53 67 30
 Site Web <http://clinique-notre-dame-de-pritz.ramsaygds.fr>

■ Collectif pour la prévention du mal-être et du suicide (COPS) en Mayenne

Tél. 06 86 06 43 48

Courriel cops53@orange.fr

Le COPS est composé de plusieurs associations de soutien par des bénévoles, réparties sur le département :

- **LAVAL : Association Sève et Racines**
tél. 06 86 06 43 48
- **COSSÉ LE VIVIEN : Association « La Main Tendue » - Pays de Mayenne**
tél. 06 49 75 15 04 (répondeur 24h/24)



■ Association Dites Je Suis Là

Site Web www.ditesjesuisla.fr/

Facebook <https://www.facebook.com/ditesjesuisla/>

Instagram <https://www.instagram.com/ditesjesuisla/?hl=fr>

Twitter <https://twitter.com/ditesjesuisla>

Missions Plateforme d'information pour le grand public
Permettre à chacun·e de devenir aidant et de savoir comment agir face à un proche en crise suicidaire

■ Centre Hospitalier de Laval

Tél. 02 43 66 50 00

Unité de soins intensifs pour enfants et adolescents : 02 43 66 39 82

Site Web www.chlaval.fr

Centres médico-psychologiques (CMP) – Filière infanto-juvénile (jusqu'à 16 ans)

CMP Laval

Tél. 02 43 66 39 80

CMP Ernée

Tél. 02 43 66 39 80

CMP Mayenne

Tél. 02 43 00 17 31

CMP Evron

Tél. 02 43 66 67 00

CMP Château-Gontier-sur-Mayenne

Tél. 02 43 70 73 56

■ Maison des Adolescents de la Mayenne

Tél.	02 43 56 93 67
Courriel	contact@mda53.fr
Site Web	www.mda53.fr
Facebook	MDA53-Maison-des-Adolescents-de-la-Mayenne-155357717857817
Horaires	Laval : Lundi, mercredi et jeudi de 9h30 à 17h ; Mardi et vendredi de 9h30 à 18h (9h30-12h : uniquement sur rendez-vous) Château-Gontier : Mercredi de 14h à 17h30 uniquement sur rendez-vous Evron : Mercredi de 14h à 17h30 uniquement sur rendez-vous Craon : Mercredi de 14h à 17h30 uniquement sur rendez-vous Mayenne : Mercredi de 14h à 17h30 et vendredi de 14h à 18h uniquement sur rendez-vous
Missions	La MDA est un lieu d'accueil, d'écoute, d'information et d'accompagnement pour les adolescents. Elle s'adresse aux jeunes de 11 à 21 ans.

■ Centre médico-psycho-pédagogique (CMPP), Association INALTA

Tél.	02 43 56 07 00
Courriel	cmpp@inalta.fr
Site Web	inalta.fr
Horaires	Lundi et mercredi de 9h à 12h et de 13h30 à 18h Mardi et jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 18h30 Vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30
Missions	Prévention : dépistage et diagnostic des difficultés des enfants et adolescents. Lieu de soins ambulatoires dispensés par une équipe pluridisciplinaire (pédopsychiatre, psychologues, orthophoniste, psychomotriciens)

■ Service de santé des étudiants, IUT Laval - Le Mans Université

Tél.	02 43 83 39 20
Courriel	accueil-sse@univ-lemans.fr
Site Web	https://iut-laval.univ-lemans.fr/fr/campus-et-moi/centre-de-sante.html
Horaires	Lundi au jeudi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h Vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h
Missions	Aide psychologique – lieu d'écoute et de parole confidentiel et gratuit pour les étudiants du campus de Laval

■ Les Petits Pas - Lieu d'accueil et d'écoute pour des parents d'enfants de 0 à 6 ans

Tél. 06 73 64 65 76
Courriel contact@lespetitspas.net
Site Web <https://lespetitspas.net/>

■ Mission Locale de la Mayenne

Site Web <https://www.emploi-des-jeunes53.org/>
Facebook [missionlocaledelamayenne/](https://www.facebook.com/missionlocaledelamayenne/)

- **Laval Agglomération – tél. 02 43 56 00 12**
 - **Antenne de LAVAL** : accueil sur rendez-vous
Ouvert au public, du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30 (vendredi fermeture à 17h)
Possibilité d'un accueil sans rendez-vous, tous les lundis après-midi et jeudis matin (hors période scolaire)
 - **LOIRON** : accueil sur rendez-vous, tous les jeudis de 9h à 12h
- **Communauté de communes des Coëvrons – tél. 02 43 56 00 12**
 - **ÉVRON** : accueil sur rendez-vous, tous les lundis et mercredis
 - **MONTSURS** : accueil sur rendez-vous, un jeudi par mois (le 3^e jeudi)
- **Communautés de communes Pays de Château-Gontier – tél. 02 43 07 27 49**
 - **Antenne de CHATEAU-GONTIER-SUR-MAYENNE** : accueil sur rendez-vous
Ouvert au public, du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30 (vendredi fermeture à 17h)
 - **ST DENIS D'ANJOU** : accueil sur rendez-vous, le vendredi matin (semaine paire)
- **Communautés de communes Pays de Craon – tél. 02 43 07 27 49**
 - **CRAON** : accueil sur rendez-vous, les lundis et jeudis toute la journée
 - **RENAZÉ** : accueil sur rendez-vous, le vendredi jusqu'à 15h30
 - **COSSÉ LE VIVIEN** : accueil sur rendez-vous, le vendredi toute la journée et le jeudi après-midi (semaine impaire)
- **Pays de Meslay-Grez – tél. 02 43 07 27 49**
 - **MESLAY DU MAINE** : accueil sur rendez-vous, les lundis et vendredis toute la journée
 - **GREZ EN BOUÈRE** : accueil sur rendez-vous, à la demande
- **Mayenne Communauté – tél. 02 43 04 18 99**
 - **Antenne de MAYENNE** : accueil sur rendez-vous
Ouvert au public, du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30 (vendredi fermeture à 17h)
 - **LASSAY LES CHATEAUX** : accueil sur rendez-vous, 2^e et 4^e mardis après-midi du mois
- **Communauté de communes de l'Ernée – tél. 02 43 04 18 99**
 - **ERNÉE** : accueil sur rendez-vous, le lundi, jeudi et vendredi matin
- **Communautés de communes du Bocage Mayennais – tél. 02 43 04 18 99**
 - **GORRON** : accueil sur rendez-vous, lundi matin (1^{er} et 3^e du mois) et lundi toute la journée (2^e et 4^e du mois)
 - **LANDIVY** : accueil sur rendez-vous, 1 lundi par mois
 - **AMBRIÈRES LES VALLÉES** : accueil sur rendez-vous, le lundi après-midi (1^{er} et 3^{ème} du mois)
- **Communautés de communes du Mont des Avaloirs – tél. 02 43 04 18 99**
 - **VILLAINES LA JUHEL** : accueil sans rendez-vous, le jeudi toute la journée

Missions Les missions locales accueillent, informent et accompagnent les jeunes de 16 à 25 ans sortis du système scolaire vers la qualification et l'emploi. Elles les aident dans leurs problématiques concernant en particulier le logement, le transport, la santé et l'insertion professionnelle

■ Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapés psychiques (UNAFAM) de la Mayenne

Tél. 06 58 78 93 36

Courriel 53

Site Web www.unafam.org/mayenne

Horaires Du lundi au vendredi

Missions Accueil, écoute, soutien, formation, information et accompagnement des familles et de l'entourage de personnes vivant avec des troubles psychiques



Groupes d'Entraide Mutuelle (GEM)

Les Groupes d'Entraide Mutuelles (GEM) sont des associations portées par et pour des usagers en santé mentale ; ils reposent sur le principe de pair-aidance. Souvent implantés au cœur de la ville, ils permettent de se retrouver, de s'entraider, d'organiser des activités visant au développement personnel, de passer des moments conviviaux et de créer des liens

■ J'aime le GEM 53, Château-Gontier

Tél. 02 43 07 59 52

Courriel gem.chateau-gontier@sfr.fr

■ GEM « La Rencontre », Laval

Tél. 09 81 60 95 78 ou 07 60 97 83 22

Courriel gem.laval@orange.fr

■ GEM « A la Folie », Mayenne

Tél. 02 44 29 50 87

Courriel gem.mayenne53@sfr.fr

■ GEM « A l'Unisson », Evron

Tél. 02 43 98 95 37

Courriel gem.evron@orange.fr

AGRICULTEURS et/ou ENTOURAGE

■ Solidarité Paysans 53

Tél. 02 43 69 90 32

Courriel mayenne@solidaritepaysans.org

Site Web <https://solidaritepaysans.org/paysdelaloire/mayenne>

Missions Accompagner la famille pour faire face aux difficultés sociales, familiales, économiques, techniques ou juridiques



PERSONNES ENDEUILLÉES

■ JALMALV Mayenne

Tél. 02 43 56 75 15 ou 07 68 11 00 90

Courriel jalmalv53@wanadoo.fr

Site Web www.jalmalv-federation.fr/annuaire/jalmalv-53/

Facebook [Jalmalv53](https://www.facebook.com/Jalmalv53)

Horaires Permanence téléphonique, le lundi 15h à 18h

Missions Soutien aux familles (adultes, adolescents, enfants) vivant un deuil

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Agri'Ecoute

Ligne d'écoute, à destination des agriculteurs en souffrance psychologique et leur entourage
09 69 39 29 19 (7j/7 – 24h/24)

Croix Rouge Ecoute

Service de soutien par téléphone (solitude, dépression, violence, addictions)
0 800 585 858 (7j/7 – 8h à 20h)

Solitud'Ecoute

Les Petits Frères des Pauvres proposent une écoute pour les plus de 50 ans souffrant de solitude, d'isolement ou de mal-être
0 800 47 47 88 (7j/7 – 15h à 20h)

SOS Amitié

SOS amitié offre, à tous ceux qui choisissent d'appeler, la possibilité de mettre des mots sur leur souffrance et, ainsi, de prendre le recul nécessaire pour retrouver le goût de vivre.
09 72 39 40 50 (7j/7 – 24h/24)

SOS Help

Ligne d'écoute en langue anglaise
01 46 21 46 46 (7j/7 – 15h à 23h)

SOS Surdus Soutien

Soutien, écoute, conseil et orientation des personnes sourdes
Skype : [sos.surdus](https://www.skype.com/fr/ajout-ami?contact=sos.surdus) (webcam + chat + vidéo)
MP Facebook : SOS Surdus (webcam + chat + vidéo)
Email : sossurdus31@gmail.com



POUR LES PERSONNES AVEC UN RISQUE SUICIDAIRE OU CONFRONTÉES AU SUICIDE ET LEUR ENTOURAGE



3114
Numéro national de prévention du suicide
24H/24 – 7J/7
Ecoute professionnelle et confidentielle

Suicide Ecoute

Accueil et écoute des personnes en grande souffrance psychologique ou confrontées au suicide et de leur entourage
01 45 39 40 00 (7j/7 – 24h/24)

SOS Suicide Phénix Ecoute

Ecoute des personnes en souffrance psychologique ou confrontées au suicide et de leur entourage
01 40 44 46 45 (7j/7 – 13h à 23h)



POUR LES PERSONNES ENDEUILLÉES

Empreintes, accompagner le deuil

Ecoute, soutien et information pour les particuliers et les professionnels confrontés à une situation de deuil
0 142 380 808

Mieux traverser le deuil

Ecoute pour les personnes endeuillées, à partir d'une plateforme : <https://mieux-traverser-le-deuil.fr>
(7j/7 – 24h/24)

[Espoir-Suicide.fr](https://www.espoir-suicide.fr)

Plateforme de ressources en ligne pour les personnes endeuillées par suicide

AU NIVEAU NATIONAL

POUR LES ENFANTS, LES ADOLESCENTS et LEURS PARENTS OU ÉDUCATEURS

Allo Ecoute Ado

Ecoute anonyme et confidentielle pour les adolescents
06 12 20 34 71 (lundi au samedi de 17h à 20h)

Allo Ecoute Parents

Ecoute, aide, soutien à la parentalité
06 01 18 40 36 (lundi au samedi de 17h à 20h)

Allo Parents Bébé

Des professionnels de la petite enfance à l'écoute des parents d'enfants de moins de 3 ans
0 800 003 456
(lundi au vendredi de 10h à 13h et de 14h à 18h)

Allo Parents en crise

Des psychologues, éducateurs, médiateurs familiaux à l'écoute des parents angoissés ou à bout
0 805 382 300 (lundi au samedi de 10h à 22h)

Enfants disparus

Accueil, écoute, soutien de parents d'enfants disparus
116 000 (7j/7 – 24h/24)

Fil Santé Jeunes

Ecoute anonyme, information et orientation des jeunes de 12 à 25 ans.
0 800 235 236 (7j/7 – 9h à 23h)

Phare Enfants-Parents

Prévention du mal-être et du suicide des jeunes. Ecoute pour les parents et les enfants en souffrance, soutien au parents endeuillés par suicide
01 43 46 00 62 (lundi au vendredi de 10h à 17h)

Tous Mobilisés

Soutien aux familles ayant un enfant en situation de handicap
0 805 035 800 (lundi au samedi de 9h à 17h)

SOS Parentalité

Service d'écoute gratuit pour tous les parents, proposé par le Réseau Parentalité Créativité
0 974 763 963 (lundi au samedi de 8h à 12h et de 14h à 17h, les mercredis et vendredis de 20h à 22h)



POUR LES PERSONNES VICTIMES DE VIOLENCES FAMILIALES ET CONJUGALES

Stop maltraitance Stop Conflit

Ecoute et accompagnement pour les victimes et leurs familles
0 800 051 234 (lundi au vendredi de 10h à 18h)

Violences Femmes Info

Ecoute anonyme pour les femmes victimes de violences, leur entourage et les professionnels concernés
39 19 (lundi au vendredi de 9h à 22h, les samedis, dimanches et jours fériés de 9h à 18h)

Viols Femmes Informations

Ecoute anonyme pour les femmes victimes de viol ou d'agressions sexuelles, les proches bienveillants et les professionnel(le)s
0 800 05 95 95 (lundi au vendredi de 10h à 19h)

POUR LES PERSONNES AYANT DES TROUBLES PSYCHIQUES ET LEURS PROCHES

Argos 2001

Aide aux personnes vivant avec des troubles bipolaires et à leurs proches

01 46 28 01 03 (lundi au vendredi de 10h à 13h)

Ecoute Famille Unafam

Ecoute, information, orientation et soutien psychologique pour les proches de personnes confrontées aux troubles psychiques

39 19 (lundi au vendredi de 9h à 22h, les samedis, dimanches et jours fériés de 9h à 18h)

Schizo ? Oui :

Information, orientation et soutien psychologique par et pour des personnes concernées par des troubles schizophréniques

01 45 89 49 44

(lundi, mercredi et vendredi de 14h30 à 18h)

Autisme Info Services

Ecoute, aide, information et orientation pour les personnes avec autisme, leur entourage et les professionnels intervenant à leurs côtés

0 800 71 40 40 (lundi au vendredi de 14h à 19h)

France Dépression

Aide aux personnes souffrant de troubles dépressifs ou bipolaires et à leurs proches

07 84 96 88 28 (lundi au vendredi 14h-19h)

Terra Psy

Accompagnement psychologique par téléphone en français, anglais, arabe, italien et espagnol

0 805 383 922

(lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h)

POUR LES PERSONNES AYANT DES PROBLEMATIQUES D'ADDICTIONS

Alcool Info Service

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'alcool, et pour leurs proches

0 980 980 930 (7j/7 – de 8h à 2h)

Drogues Info Service

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'usage de drogues et pour leurs proches

0 800 23 13 13 (7j/7 – de 8h à 2h)

Ecoute Cannabis

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'usage de drogues et pour leurs proches

0 980 980 940 (7j/7 – de 8h à 2h)

Joueurs Info Services

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec leur pratique de jeux et pour leurs proches

0 974 75 13 13 (7j/7 – de 8h à 2h)

PERSONNES LGBT ET LEURS PROCHES

Réseau CONTACT France

Ecoute anonyme et confidentielle pour les personnes LGBT et leurs proches

0 805 69 64 64

(Lundi au jeudi de 15h à 21h / vendredi de 15h à 20h /

Samedi de 13h30 à 15h30))

SOS Homophobie

Ecoute téléphonique pour les personnes victimes ou témoins, d'actes ou de discriminations lesbophobes, gayphobes, biphobes ou transphobes

01 48 06 42 41

(Lundi au vendredi de 18h à 22h / Samedi de 14h à 16h / Dimanche de 18h à 20h)



**RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



Retrouvez plus d'informations sur
www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr

et sur nos réseaux sociaux

