

# L'ADOLESCENCE, PARLONS-EN !

## GUIDE D'INFORMATIONS ET DE CONTACTS



### Ce guide pour :

- mieux comprendre les comportements de l'adolescent,
- connaître des services spécialisés et proches de chez vous,
- glaner des conseils pour favoriser le lien avec votre ado.

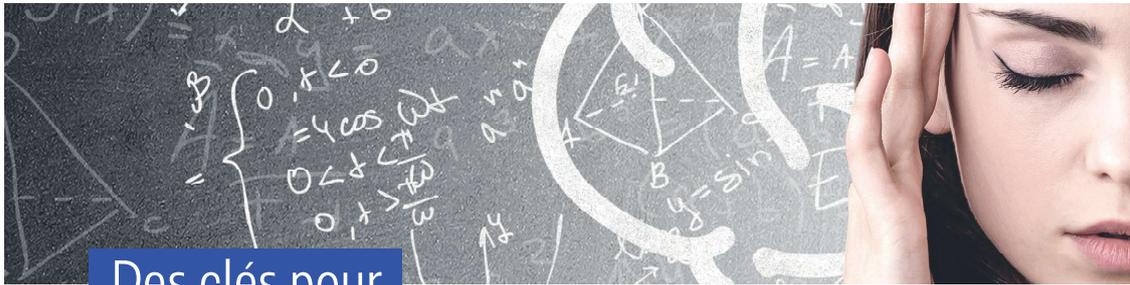
**Des renseignements**  
pour tous

  
**entente**  
**santé**

Pays de  
Fontenay-  
Vendée

Vendée  
Sèvre  
Aulise  
Communauté  
de Communes

SANTÉ VOUS BIEN !  
Guide édité en mai 2022



## Des clés pour mieux comprendre l'adolescence

L'être humain évolue de sa naissance jusqu'à sa mort. L'existence est ponctuée d'interrogations, de doutes, de craintes, d'adaptations et de réadaptations successives.

La période de l'adolescence

est complexe et peut parfois fragiliser l'adolescent et son entourage. En effet, le cerveau des adolescents n'est pas encore mature. C'est un âge où ils ont besoin de s'intégrer et d'être comme les autres, de s'amuser et d'acquérir

davantage de liberté, de tester les limites ...

L'adolescence se déroule bien pour plus de 85% des enfants selon plusieurs études. Pour autant, c'est une période de questionnements.

### >> QU'EST QUE L'ADOLESCENCE ? <<



#### SE SÉPARER POUR DEVENIR SOI

*Questionner et/ou défier les figures d'autorité*

#### CONSTRUIRE SON IDENTITÉ

#### ACCÉDER À L'AUTONOMIE

#### VOIR SON CORPS SE TRANSFORMER

*Puberté, sexualité*

#### S'INTERROGER SUR SOI

*Qui suis-je ? Quelle est ma valeur ? Où est ma place ? Quelle est le sens de la vie ? Pourquoi meurt-on ? Comment être libre ? Suis-je normal ?*

#### SE SENTIR RECONNU POUR CE QUE L'ON EST

*Valoriser sa spécificité, Favoriser l'esprit critique, Prendre confiance en soi*

#### RESSENTIR DES BESOINS

*Physiologique, de sécurité, d'appartenance, d'estime, d'accomplissement (hiérarchisation des besoins selon la Pyramide de Maslow)*

#### TROUVER SA PLACE

*Individualisation, phénomènes de groupe*





## Observer le comportement de son ado

Ce schéma a pour objectif d'apporter quelques **pistes de réflexion autour du comportement de son adolescent** afin de repérer d'éventuels signes de fragilité et/ou de mal-être.

Ces quelques questions ou

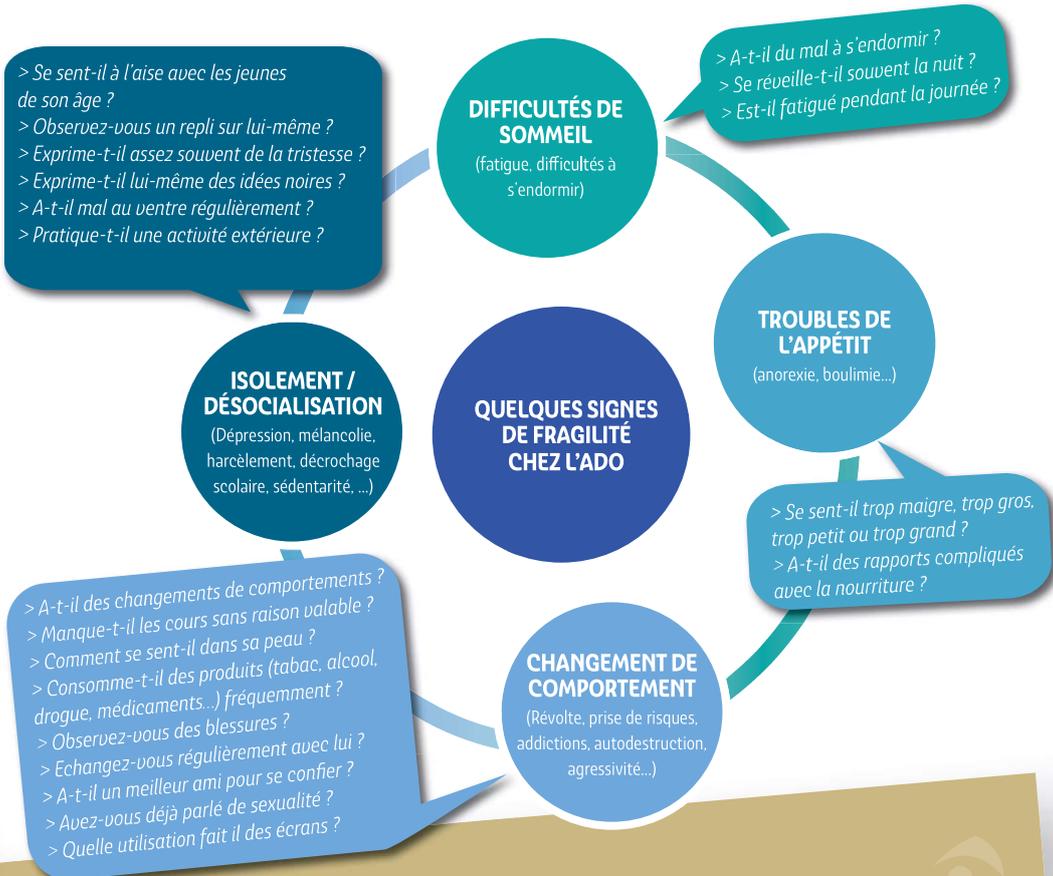
observations ont pour objectifs :

> d'entrer ou de maintenir une relation avec votre ado afin de mieux évaluer vos éventuelles inquiétudes.

> de vous rassurer sur le

comportement de votre ado dans cette phase de transition.

> de vous orienter vers un soutien professionnel. (Cf. Page suivante)





Besoin d'écoute, d'échanges, de soutien,  
d'accompagnement ou de prise en charge spécifique ?

## Vos contacts \* sur le territoire

Soutien à la parentalité, rationnel...
Harcèlement, mal-être, comportements addictifs (écran, alcool, drogues, tabac), troubles alimentaires...
Sexualité, contraception...
Scolarisation, décrochage scolaire, orientation, formation, emploi, job...
Scolarisation, décrochage scolaire, orientation, formation, emploi, job...



**MDA – Maison Départementale des Adolescents de Vendée**  
11 ans (entrée collège) / 21 ans

**Antenne Sud Vendée**  
34 rue Rabelais  
à Fontenay-le-Comte

**02 51 50 03 04**  
Gratuit

Permanence sur Rendez-vous  
à Fontenay-le-Comte (Moulin Liots), Benet et Saint Hilaire-Des-Loges

[www.mda-85.com](http://www.mda-85.com)  
[contact-antennesud@mda-85.com](mailto:contact-antennesud@mda-85.com)

*Accompagnement de l'ado et/ou soutien à la parentalité*



**Établissements scolaires**  
Assistantes sociales, infirmières, CPE, enseignants

**Collèges à Fontenay-le-Comte :**  
Tiraqueau : **02 51 69 11 30**  
Viète : **02 51 69 99 56**  
St Joseph : **02 51 69 14 85**

**Collèges à Benet :**  
Marais Poitevin : **02 51 00 96 55**  
Saint Martin : **02 51 00 90 71**

**Collège à St Hilaire des Loges :**  
Joliot Curie : **02 51 52 16 73**

**Lycées à Fontenay-le-Comte :**  
Rabelais : **02 51 69 24 80**  
Bel Air : **02 51 50 11 44**  
Notre-Dame : **02 51 69 19 33**

**Inspection académique de Vendée :**  
La Roche-sur-Yon : **02 51 45 72 00**  
*Adolescents déscolarisés*



**Centre de Planification et d'Éducation Familiale**  
**Centre Hospitalier Fontenay-le-Comte**  
46 rue Rabelais  
à Fontenay-le-Comte

**02 51 53 29 25**  
Confidentiel et gratuit pour les mineurs

*Consultation gynéco adaptée aux adolescent(e)s, contraception, conseil conjugal et/ou familial*



**Conseil Départemental de la Vendée**  
**MDSF – Maison Départementale des Solidarités et de la Famille et Permanence éducative**

9 Rue de l'Ouïlette  
à Fontenay-le-Comte

**02 51 53 67 00**  
Gratuit

[mdsf.fontenay@vendee.fr](mailto:mdsf.fontenay@vendee.fr)

*Accompagnement aux démarches administratives, accès aux droits*



**UDAF – Médiation Familiale**  
21 rue de l'Ancienne Capitale du Bas-Poitou à Fontenay-le-Comte

**02 51 44 78 99**  
Participation financière selon revenu

[mediation@udaf85.fr](mailto:mediation@udaf85.fr)

*Conseil conjugal et/ou familial*



**Mission Locale du Sud Vendée**  
16/25 ans  
47 rue André Tiraqueau  
à Fontenay-le-Comte

**02 51 51 17 57**

 [contact@mlsv.fr](mailto:contact@mlsv.fr)

*NB : Insertion sociale et professionnelle*

\* Liste non exhaustive





Besoin d'écoute, d'échanges, de soutien,  
d'accompagnement ou de prise en charge spécifique ?

## Vos contacts \* sur le territoire



### **Pôle Jeunesse Ville de Fontenay-le-Comte**

Point Information Jeunesse (PIJ) :  
15/25 ans  
Forum Jeunes : 14/17 ans

7 Place de l'ancien hôpital  
à Fontenay-le-Comte

[pij@ville-fontenaylecomte.fr](mailto:pij@ville-fontenaylecomte.fr)



**Oppelia Vendée**  
**Centre de Soins,**  
**d'Accompagnement et de**  
**Prévention en Addictologie**  
**(CSAPA) La Métairie**  
**Antenne Fontenay-le-Comte**  
Jusqu'à 25 ans

**Consultation Jeune Consommateur**  
34 Rue Rabelais  
à Fontenay-le-Comte

**Consultation tout public**  
19 Rue de la Sablière  
à Fontenay-le-Comte

**02 51 05 23 39**  
Gratuit, sur rdv

[metairie@oppelia.fr](mailto:metairie@oppelia.fr)  
[www.oppelia.fr](http://www.oppelia.fr)



### **CMP - Centre Médico Psychologique** 2/16 ans

24 rue Rabelais  
à Fontenay-le-Comte

**02 51 69 19 08**  
Sur rendez-vous

*Consultation, diagnostic, soins  
ambulatoires*



### **CMPP - Centre Médico Psycho- Pédagogique** 0/20 ans

Avenue du Général de Gaulle  
(Collège François Viète)  
à Fontenay le Comte

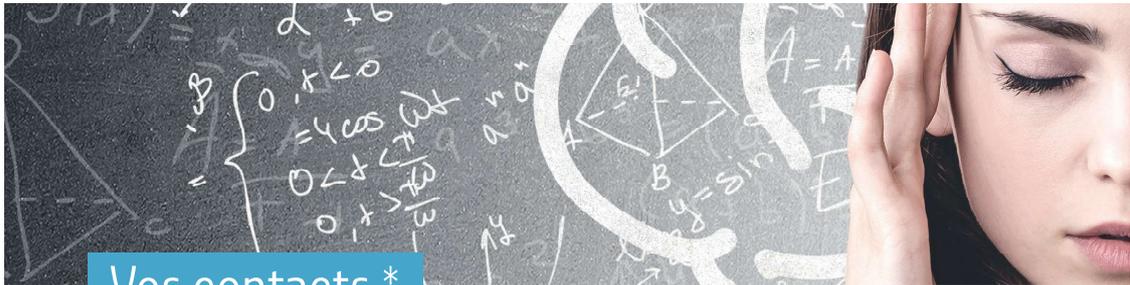
**02 51 24 23 23**  
Sur rendez-vous, ouvert à tous

*Consultation, diagnostic, soins  
ambulatoires*

**Parlez-en  
à votre  
professionnel  
de santé proche  
de vous !**

\* Liste non exhaustive





## Vos contacts \* sur le territoire

### Pour les parents :

**CAF de Vendée** : Être parents 85 :  
[www.etreparent85.fr](http://www.etreparent85.fr)

**Allo parents en crise** : 0 805 382 300  
(Appel anonyme et gratuit) 5,5j/7

**Allo écoute parents- Vendée** :  
02 51 06 31 44

**PHARE ENFANTS- PARENTS** : pour  
l'entourage confronté au mal-être et au  
suicide d'un jeune  
01 43 46 00 62

5j/7, 10h -17h (Service anonyme et gratuit)  
<https://phare.pads.fr/>

### Pour les jeunes :

**Fil Santé jeune** : 0 800 235 236  
[filsantejeune.com](http://filsantejeune.com)  
Appel anonyme et gratuit pour les 12-25  
ans - 7j/7, 9h- 23h



**Promeneur du net** :  
<https://promeneursdunet.fr/dept85>  
Centre Social ODDAS à Fontenay-Le-Comte  
& Centre Socio Culturel le kiosque à Benet

### Numéro national de prévention du suicide :

le 31 14, Gratuit, accessible 7 j/7 H24

**La boussole des jeunes** : mise en relation  
avec un professionnel correspondant à ta  
demande (emploi, formation, logement,  
santé...) :  
[www.boussole.jeunes.gouv.fr](http://www.boussole.jeunes.gouv.fr)

**LIGNE AZUR** : questionnement sur  
l'orientation sexuelle :  
0 810 20 30 40  
7j/7 de 8 h à 23 h

### Besoin d'activités pour vous ou votre enfant / ado?



**Centre social l'ODDAS- Office De  
Développement Associatif et Social**  
25 Rue des Cordiers  
à Fontenay-le-Comte

02 51 69 26 53  
Adhésion annuelle

[www.centresocialoddas.fr](http://www.centresocialoddas.fr)  
[accueil@oddas.fr](mailto:accueil@oddas.fr)



**Centre Socioculturel Le Kiosque**  
13 Rue de la Cure à Benet

02 51 87 37 76  
Adhésion annuelle

[www.lekiosque.centre-sociaux.fr](http://www.lekiosque.centre-sociaux.fr)  
[kiosque85@gmail.com](mailto:kiosque85@gmail.com)

\* Liste non exhaustive



**Accueils de loisirs sur la  
Communauté de communes  
Vendée Sèvre Autise  
MIL – Maison Intercommunale de  
Loisirs**

Secteur enfant : 3/15 ans  
Secteur jeune : 15/17 ans

6 Rue du Moulin à Rives d'Autise

02 51 50 48 76  
Tarif selon quotient familial  
[www.cc-vsa.com](http://www.cc-vsa.com)  
[mil.responsable@cc-vsa.com](mailto:mil.responsable@cc-vsa.com)



**Accueils de loisirs sur la Communauté  
de communes Pays de Fontenay-  
Vendée**  
Accueil de 3 à 15 ans

Siège administratif :  
16 Rue de l'Innovation  
à Fontenay-le-Comte

02 51 50 31 79  
Tarif selon quotient familial  
[www.fontenayvendee.fr](http://www.fontenayvendee.fr)  
[jeunesse@fontenayvendee.fr](mailto:jeunesse@fontenayvendee.fr)



**Jeunesse sur Fontenay-le-Comte :**

**Forum Jeunes 14/17 ans :**  
7 Place de l'ancien hôpital  
à Fontenay-le-Comte

02 51 53 41 79

[forum.jeunes@ville-fontenaylecomte.fr](mailto:forum.jeunes@ville-fontenaylecomte.fr)  
[www.fontenay-le-comte.fr/espace-jeunes](http://www.fontenay-le-comte.fr/espace-jeunes)





Zoom...

## Pour accompagner son Ado

L'éducation se partage entre les parents bien-sûr mais aussi le milieu éducatif et pédagogique, le milieu sportif,

le réseau amical...

Pour favoriser le développement de votre ado, il

peut être utile de s'appuyer sur des professionnels dès lors que vous avez un questionnement ou un ressenti.

### >> QUELQUES SUGGESTIONS POUR FAVORISER L'ÉPANOUISSEMENT DE L'ADO <<





# entente santé

Communauté de Communes  
Pays de Fontenay-Vendée  
16 rue de l'Innovation  
85200 FONTENAY-LE-COMTE  
Tél. : **02 28 13 07 07**

Communauté de Communes  
Vendée Sèvre Autise  
25 rue de la gare - Oulmes  
85420 RIVES-D'AUTISE  
Tél. : **02 51 50 48 80**

Mise en page : Entente Santé - Crédit photos : Adobe stock - Ne pas jeter sur la voie publique

**REMERCIEMENTS** : L'Entente Santé remercie l'ensemble des partenaires du territoire pour leur implication à la création de cet outil et à leur soutien auprès des adolescents et de leur entourage.