



## Les jeunes, un enjeu de santé publique

Depuis la pandémie, une augmentation très nette des jeunes en souffrance psychologique a été constatée. La santé mentale des adolescents et jeunes adultes est identifiée par la HAS comme un enjeu de santé publique. Les particularités de la psychiatrie de cette tranche d'âge découlent du fait qu'elle concerne des sujets humains en transformation, chez lesquels les manifestations apparentes ne peuvent que rarement être prises pour une pathologie déjà installée. Elle rend compte de la complexité de cette période et de ces conséquences sur la santé.

80% des pathologies psychiatriques commencent entre 15 et 21 ans. Seulement ¼ des jeunes a recours aux soins, eu égard à une mauvaise représentation de la maladie mentale et une difficulté d'accès aux soins.

A l'AHB, 127 jeunes ont été hospitalisés en 2024 en service adulte, alors qu'ils devraient l'être avec leurs pairs. Cette mixité pose problème dans la cohabitation des patients, néfaste pour les jeunes, et pour la prise en charge par les soignants, qui ne peuvent adapter les actions de soin à ce public spécifique, renforçant le déni des troubles et aggravant le retard aux soins. Il s'agit d'une situation de perte de chances.

### A l'AHB, Une offre innovante

Suite à un Appel à projet de l'ARS en 2024, l'AHB ouvrira en 2026 une unité intersectorielle de 10 lits dédiée à la prise en charge des 16-21 ans sur le site de Plouguernevel.

Cette offre innovante, entre psychiatrie de l'adolescent et psychiatrie du jeune adulte, permettra un accès à des soins adaptés et spécifiques à cette population. L'unité prendra place au rez-de-chaussée de l'unité Matisse via un accès différencié. Elle devrait permettre :

- D'accompagner le jeune en souffrance dans toutes les étapes : de la crise initiale à l'instauration d'un parcours de soin durable,
- De permettre une détection et une intervention précoce pour un impact positif sur l'évolution des troubles et la qualité de vie du jeune.

### L'hospitalisation vise à :

- Stabiliser la phase aiguë de la maladie, et établir un projet de soin avec le patient et ses proches (si le patient l'autorise) et avec aussi bien la structure de soins ambulatoire que les partenaires, afin que le patient poursuive ses soins à sa sortie d'hospitalisation,
- Mettre en place, dès l'entrée, des actions et démarches concrètes dans le but d'un retour rapide sur leur lieu de vie,
- Favoriser et maintenir les liens vers l'extérieur et le milieu ordinaire, par un travail en réseau renforcé,
- Favoriser la médiation et la communication entre les patients, leur famille et les professionnels de santé pour assurer une meilleure compréhension mutuelle et une prise de décision concertée,
- Explorer les possibilités de traitements alternatifs moins contraignants et intrusifs, comme les approches thérapeutiques complémentaires.

De plus, le projet soutiendra la bonne articulation entre la Psychiatrie de l'Enfant

et de l'Adolescent et les Pôles de la Psychiatrie Adulte afin d'éviter les ruptures de soins, de faciliter la transition et le relais pour fluidifier le parcours de soins.

## Espace jeunes (EJ)

Ouvert depuis juin 2023, l'Espace jeunes a déjà participé à l'accompagnement de plus de 200 jeunes âgés de 13 à 25 ans, accueillis sur les différentes unités d'hospitalisation temps plein de Plouguernevel et Pontivy.

Après l'aval de l'équipe soignante, les 2 Moniteurs-Éducateurs de l'EJ interviennent auprès des jeunes, qu'ils soient en soin libre ou sans consentement.

Pour les jeunes en cours de scolarité, un contact est établi avec l'établissement scolaire afin de proposer un soutien adapté, visant à ce que le jeune retrouve sans difficulté son statut d'élève, avec le moins de retard possible sur ses camarades, à sa sortie d'hospitalisation.

Dans le cas d'un jeune en rupture, des liens peuvent être faits vers la Mission Locale mais aussi vers différents partenaires, dans le but d'étayer et sécuriser au maximum la sortie.

L'Espace Jeunes propose des prises en charge individuelles, qu'il s'agisse de travail autour de l'habileté sociale, de démarches administratives, d'accompagnement à l'hygiène, au soin de soi et de son espace, etc. mais également collectives, avec l'activité comme support à la relation (médiathèque, jeux de société, repas, spectacles, concerts balades ...), dans le but de proposer aux jeunes, souvent épris d'un sentiment profond de solitude, la possibilité de rencontrer, partager et échanger avec ses pairs.

## Micro-sieste : pour recharger ses batteries

Les micro-siestes, ou courtes périodes de sommeil de 10 à 30 minutes, peuvent offrir plusieurs avantages pour la santé et le bien-être. Leurs principaux intérêts sont :

- D'améliorer la vigilance
- D'améliorer les performances cognitives
- De réduire du stress
- De mieux récupérer physiquement
- D'améliorer la santé cardiovasculaire
- De renforcer le système immunitaire
- D'augmenter la productivité

Pour bénéficier pleinement des avantages des micro-siestes, il est recommandé de les limiter à 20-30 minutes pour éviter l'inertie du sommeil, c'est-à-dire la sensation de grogginess qui peut survenir après un sommeil plus long.

A l'AHB, nous avons investi dans :

- 2 cocons de sieste à l'UMD, afin de tester le dispositif auprès de professionnels travaillant en 12h ;
- Une application Nap&Up La micro sieste, accessible à tous les salariés de l'AHB et leurs proches.



Ce projet a bénéficié d'un soutien de la Fondation des Hôpitaux à travers son appel à projet « Prenons soin de ceux qui soignent ».

## Semaines d'Information sur la Santé Mentale

La 36<sup>ème</sup> édition des SISM se déroule du 6 au 19 octobre 2025 sur le thème « Pour notre santé mentale, réparons le lien social ».

Au programme sur Pontivy, soyez à l'écoute de **Radio Bro Gwened** (92.6 & 101.7 FM) le 8 octobre à 12h & 18h pour une émission sur « **Maison Des Usagers itinérante, qu'est-ce que c'est ? Ecoute, information, orientation pour les usagers et leurs proches** » et le 13 octobre à 12h & 18h une émission sur « **Les SAVS : Handicap ou pas, j'ai des projets !** ».

Le 10 octobre de 13h30 à 17h dans les locaux de Pontivy Communauté, le réseau pontivien invite professionnels, élus et bénévoles à un **temps d'échanges sur le thème de l'aller-vers** avec notamment la

présentation d'équipes mobiles du territoire. Inscription à [infos.sante.mentale@gmail.com](mailto:infos.sante.mentale@gmail.com).

Ce même jour, journée mondiale de la santé mentale, rendez-vous à 18h30 au Cinéma Rex de Pontivy, pour un **ciné-débat « Pour vivre sa différence, doit-on créer de nouveaux liens ? »** avec projection du film « J'demande pas la lune, juste quelques étoiles » suivie d'un échange, en présence du réalisateur Robert COUDRAY. 5€ la séance.

sur Rostrenen, rendez-vous à **la guinguette**, square de la Fontaine, pour un **après-midi convivial**, le samedi 11 octobre 2025 de 14h à 19h.

Retrouvez le programme détaillé sur le site [www.ahbretagne.com](http://www.ahbretagne.com).

## L'autodétermination en question

Vous vous posez des questions sur l'autodétermination ? Rendez-vous le 20 novembre 2025 dès 14h30 à l'ESAT/SAVS de Glomel pour un temps autour de l'autodétermination.

Cet après-midi, ouvert aux personnes accompagnées et aux professionnels, sera l'occasion d'échanger et de découvrir les talents d'acteurs des personnes accompagnées au travers d'un court métrage instructif, drôle et plein d'authenticité. Un goûter convivial viendra clôturer les échanges.

Inscription avant le 20 octobre par mail à [i.levoguer@ahbretagne.com](mailto:i.levoguer@ahbretagne.com) ou par téléphone au 02 96 29 86 86.

**LE SAVS**  
FAIT SON SHOW AUTOUR DE  
L'AUTODETERMINATION

**20** Novembre | de 14h30 à 16h30  
SAVS - Coatrennec  
GLOMEL

Gratuit et ouvert aux personnes accompagnées et aux professionnels

Projection de vidéos réalisées par les personnes accompagnées.  
quizz et goûter

Inscriptions avant le 20 octobre 2025 par mail à [i.levoguer@ahbretagne.com](mailto:i.levoguer@ahbretagne.com) ou au 02 96 29 86 86

SAVS DE GLOMEL  
SERVICES D'ACCOMPAGNEMENT  
A LA VIE SOCIALE

## Agenda

- 06/10 Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM)
- 07/10 Séminaire Pôle Médico-Social
- 09/10 COPIL RSE
- 09/10 Présentation projet MADEO (maison accueillant des enfants de l'ASE, avec troubles psychiques) par le Pr BRONSSARD
- 13/10 Cérémonie des nouveaux embauchés
- 16/10 Commission Des Usagers
- 28/10 Comité Social et Economique
- 31/10 Conseil d'Administration

## Ici et ailleurs

### Bipol'Air 22 : se soutenir quand on souffre de bipolarité

Anne SAINT-CAST, Présidente fondatrice de Bipol'Air 22 a été interviewée par France Inter, dans l'émission « Carnets de Campagne », pour présenter l'association. Pour écouter l'interview rendez-vous ici : [Bipol'Air 22 sur les ondes podcast](#)



Les membres de Bipol'Air 22 seront présents à la MDU au CH de Plouguernevel en décembre prochain. Informations à suivre prochainement.

### Octobre Rose

Comme chaque année, l'AHB se mobilise en octobre afin de sensibiliser au dépistage précoce du cancer du sein et au soutien des femmes touchées par cette maladie. Ainsi, l'hôpital de proximité s'associe à la Maison de Santé Pluriprofessionnelle de Guerlédan-Uzel.

Au programme, sensibilisation aux dépistages, marches inclusives, temps d'échanges. Toutes les informations ici : [www.ahbretagne.com](http://www.ahbretagne.com)

Les personnes accompagnées par l'ESAT seront également présentes à la Gourinoise le 12 octobre 2025, en proposant leurs créations réalisées lors d'un atelier couture, au profit de l'association de Gourin.

On vous y attend nombreux et n'oubliez pas le ruban rose.