

# CAP ÉCOUTE

## Dinan et son agglomération

*Difficile d'être parents ou jeunes en cette période de confinement.*

*Des questions ? Des doutes ?  
Petits ou gros soucis, des professionnels répondent à vos interrogations.*

- Pour vous parents,*
- Pour toi, jeune ou adolescent,*
- Pour un copain ou une copine qui va mal.*

*Anonyme et gratuit*



Par mail, SMS ou téléphone :

### Ecoute Parents

Permanence  
le lundi, le mercredi et  
le vendredi  
de 17h - 19h

Le lundi : 06.02.22.90.64

Le mercredi : 06.32.79.53.31

Le vendredi : 07.80.38.26.10

[capecouteparents@gmail.com](mailto:capecouteparents@gmail.com)

### Ecoute Jeunes

Permanence  
le mercredi et le  
vendredi  
de 17h - 19h

Mercredi: 06.32.79.53.31

Vendredi: 07.80.38.26.10

[capecoutejeune@gmail.com](mailto:capecoutejeune@gmail.com)

Scolarité internet téléphone hyperactivité alcool look petite-amie tablette piercing jeux vidéos sexualité doute petit-ami colère parent règles humeur potes loisirs tristesse homosexualité drogues envie musique alimentation éducation violence réussite solitude tabac réseaux-sociaux harcèlement idée suicidaire