



LE PARALLÈLE



RAPPORT D'UTILITÉ

2025



la fédé

PRÉAMBULE

Parce que l'orthographe des mots a un impact, parce que l'idée que le masculin représenterait l'universel est vivement critiquée par les féministes, nous avons choisi d'utiliser au sein de notre rapport d'utilité l'écriture inclusive, permettant de représenter les différents genres.

Vous trouverez donc au sein de ce rapport, des noms qui peuvent apparaître de la manière suivante : participant.e, contributeur.ice, des pronoms neutres iels, celleux (à la place de « ceux-ci »), elleux (à la place de « eux »), et l'application de la règle de proximité dans laquelle l'adjectif est accordé avec le nom le plus proche (des hommes et des femmes contributrices).

Dessin réalisé par Youen, contributeur au Para.

SOMMAIRE

PAR

P.03 Introduction

Le manifeste du Parallèle

Nos domaines d'activités

P.05 Hôtel à projets

Un lieu qui ne dort jamais

Le Mobilier Modulable (MoMo)

Dans nos têtes

P.19 Parcours d'accompagnement

Labo

Formations

Microaventures

P.34 Prendre soin

Soutien psychique

Prévention et promotion de la santé

Prendre soin ou santé mentale ?

P.41 Recherche et développement

Impact social

Offre de services

P.45 L'équipe

P.46 En chiffres

INTRODUCTION

LE MANIFESTE DU PARALLÈLE



Le Parallèle, un tiers-lieu pensé par les **jeunes de 16 à 30 ans**, ouvert à tous.tes. Il est porté par la Fédé (Fédération d'Animation Rurale en Pays de Vilaine) depuis sa création en 2020.

Un **lieu culturel et convivial** favorisant la rencontre et la découverte.

Un **Hôtel à projet** : un espace d'expérimentation et de liberté, c'est une invitation à s'essayer et à créer !

Nous souhaitons favoriser l'**émancipation** des jeunes grâce à l'appropriation **collective d'un lieu**.

Nous soutenons l'**engagement collectif** afin de favoriser l'autonomie de chacun.e.

Nous développons le tiers-lieu comme un **laboratoire de participation citoyenne** afin de mettre les jeunes au cœur des décisions politiques qui les concernent.

Nous accueillons les personnes dans leur **individualité** et nous les accompagnons à trouver leur place dans une société complexe, à travers un lieu hybride et une communauté hétérogène.

Nous comptons contribuer à répondre aux enjeux de notre époque, comme l'égalité Femme-Homme, ou l'écologie, en permettant à chacune et chacun d'entre nous de **trouver sa place, de s'émanciper, de s'exprimer** et de se mettre en mouvement.

Nous testons de **nouvelles approches pédagogiques** permettant ainsi de se pencher sur des questions innovantes et critiques.

Visitez notre site internet [ici](#).

NOS 4 DOMAINES D'ACTIVITÉS

Labo :
art et culture

Formations

Micro-aventure

**Parcours
d'accompagnement**



Évènements

Chantiers

**Hôtel
à
projets**



Prendre soin

**Recherche &
Développement**

**Soutien
psychique**

**Accès aux
droits**

**Prévention et
promotion de la
santé**

Évaluation

Éssaimage

**Recherche -
action**

L'HÔTEL À PROJETS

200 mètres carrés d'espace disponible, administré par les 16-30 ans et ouvert à tout le monde.

Gouvernance partagée et participative via la gestion collective du lieu, la programmation culturelle et le portage politique.

Espace repas

Ludothèque

SALLE COMMUNE

Scène

Agora

CUISINE

Programme

SALLE DE TRAVAIL

ENTRÉE

STUDIO

Salle de bain

ATELIER

Outilthèque

SALLE CALME

FREESHOP

ENTRÉE

ESPACE 100% GRATUIT

L'HÔTEL À PROJETS

LE PARA', UN LIEU
QUI NE DORT
JAMAIS

L'HÔTEL À PROJETS

Ouvert 24/7

Jours fériés et vacances scolaires
compris.

UN PROTOCOLE DE CLÉS ACCESSIBLES
ET SÉCURISANT

+ de 40 garant.e.s des clés par an.

Accueil d'assos et de collectifs non
dotés en espaces.

1 COLLECTIF / SEMAINE EN MOYENNE

156 HEURES / AN D'OCCUPATION EN
MOYENNE



L'HÔTEL À PROJETS

*Il est strictement interdit de passer la nuit
au Para'.*

*C'est pourquoi tout le monde profite de la
journée pour dormir...
parce que*

**C'EST NOTRE PREMIÈRE MAISON
ON PREND SOIN DE NOUS**

*On arrive très tôt sur Redon pour les
formations, les cours, les rendez-vous en
tout genre...*

**ON RESPECTE NOTRE RYTHME, NOS
FATIGUES, NOS ANGOISSES**

Il y a des espaces aménagés pour cela.

Mieux dormir?

- Insurer, chercher le pouvoir
d'apaisement émotionnel
- Creer une bulle de confort et
de bien-être
- Détendre
- Limiter l'utilisation des écrans
avant de dormir (2h avant idéalement)
- Se casser des règles avant de dormir
- Ne pas dormir dans une pièce
trop chaude (entre 16°C et 18°C)
- Luminosité moindre
- aérer la pièce (vent + air)

J'ai le droit de :

- A tout moment, je le droit de demander une conversation privée avec
l'autre personne dans la pièce
- A faire du bruit dans la chambre
- à faire des pauses
- à faire des pauses

Je fais attention

- Au bon de parole, ce que
l'autre personne peut dire
- A laisser des silences à eux
- à ne pas couper la parole
- à ne pas juger, dans mes
mots ou réactions

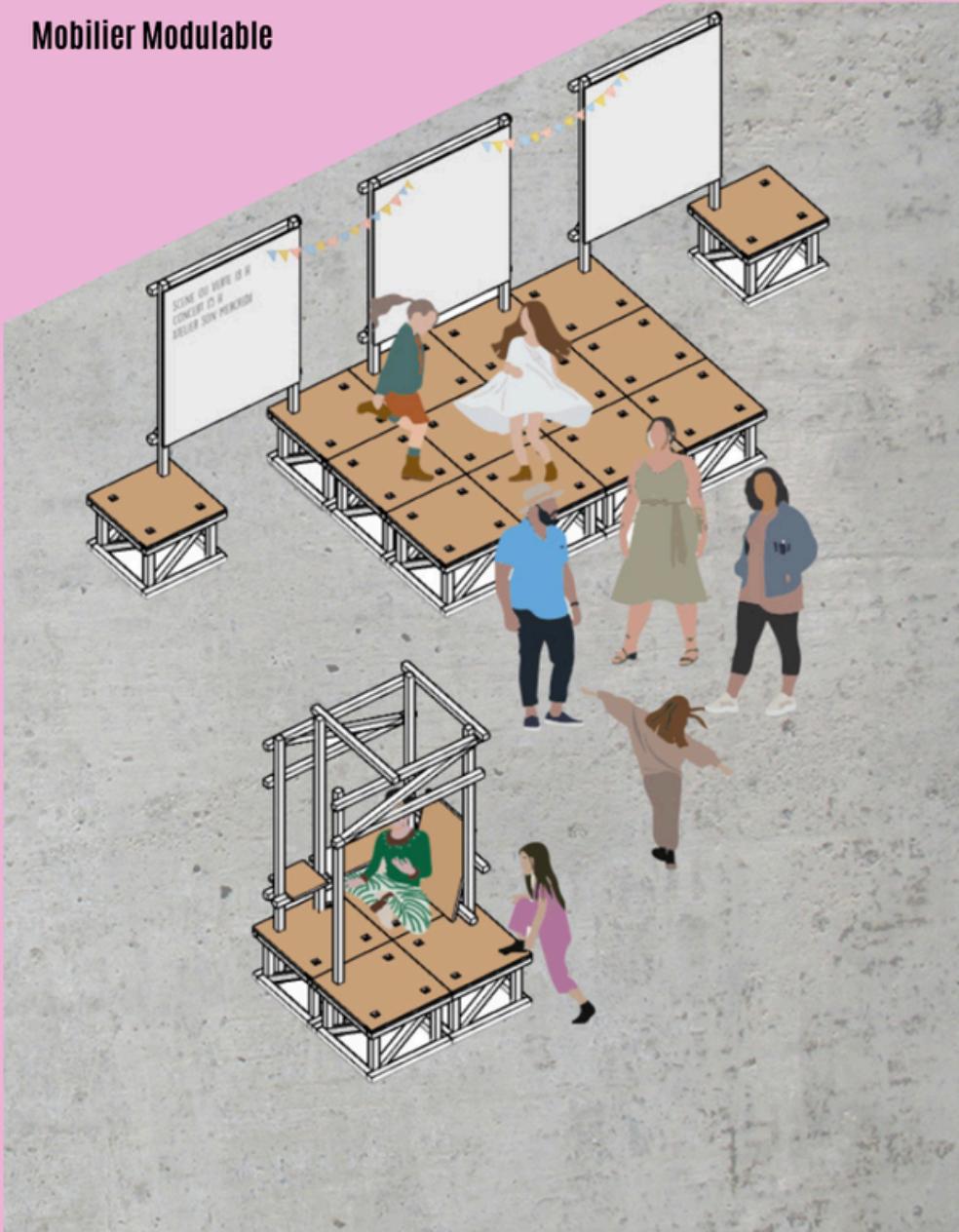
**NB : NOS ESPACES
DE PAROLE SONT
CONFIDENTIELS**

L'HÔTEL À PROJETS

LE TIERS-LIEU LE PARALLÈLE DE LA FÉDÉ EST
HEUREUX DE VOUS PRÉSENTER

LE MoMo

Mobilier Modulable



Avec le soutien de



agence nationale
de la cohésion
des territoires



NAISSANCE DU MoMo

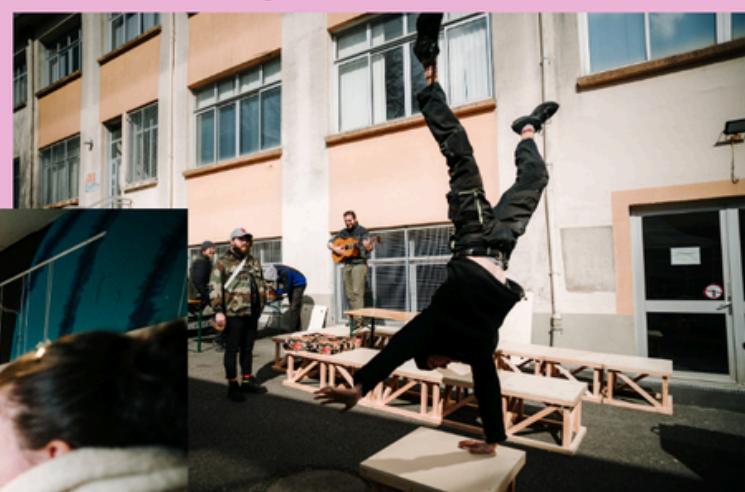


Le MoMo est né avec la labellisation « Fabrique de territoire » du tiers-lieu le Parallèle et grâce au soutien financier de l'ANCT.

Dans le cadre de la Fabrique, le Parallèle répond sur trois axes : un lieu ressource, un lieu apprenant et un lieu de liens entre les services publics locaux.

Le + du Parallèle : proposer un projet d'utilité publique par les jeunes pour tout le monde. Le MoMo en est la concrétisation.

Après une semaine de chantier participatif en partenariat avec les architectes de « toboggan » et l'organisme de formation « GRETA », les jeunes adultes du Pays de Redon co-construisent ce mobilier modulable, multi-usages, intérieur comme extérieur et déplaçable sur l'ensemble du territoire.

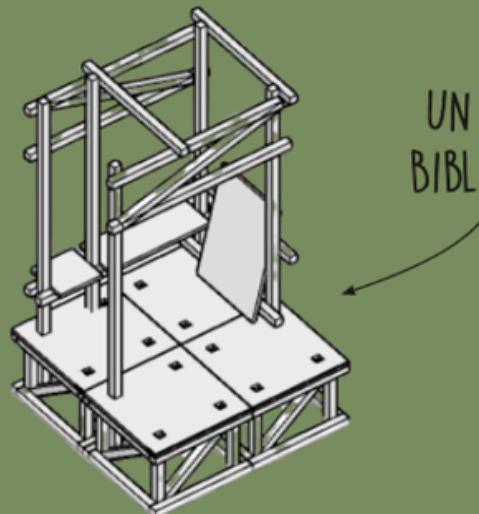
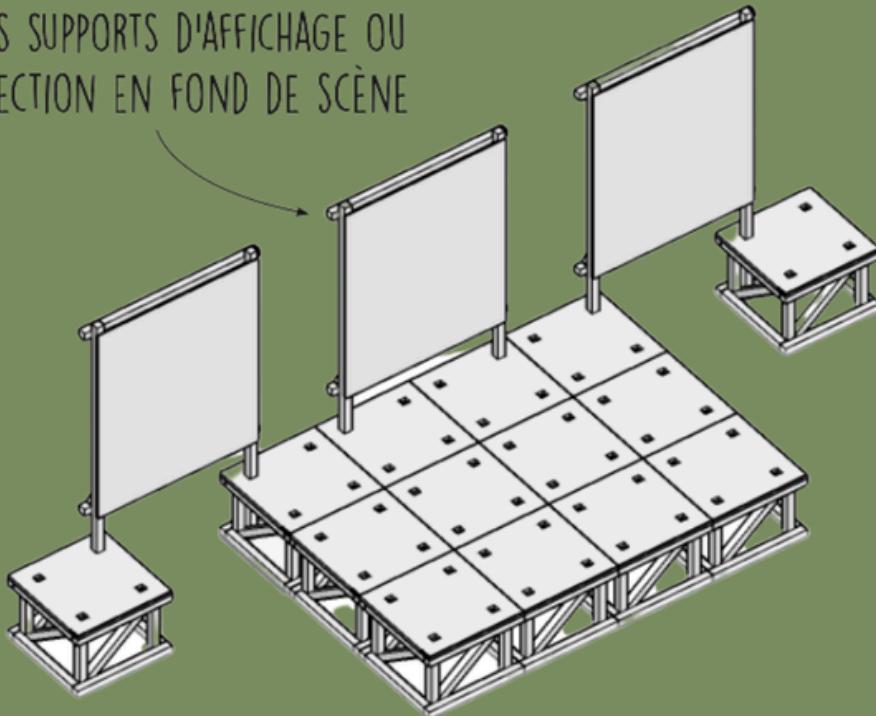


L'HÔTEL À PROJETS

Le S

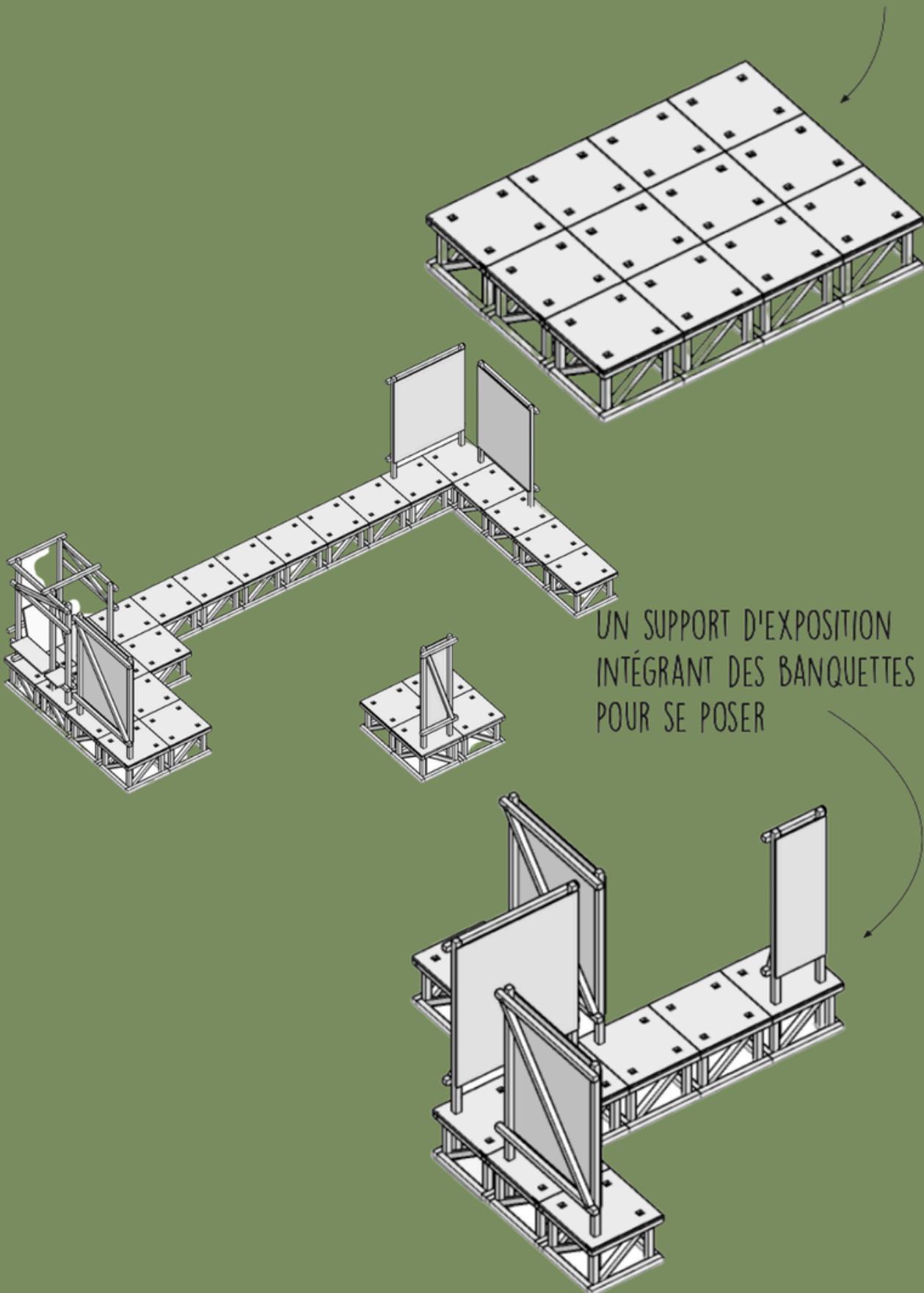
U S A g E S

UNE GRANDE SCÈNE
AVEC DES SUPPORTS D'AFFICHAGE OU
DE PROJECTION EN FOND DE SCÈNE



L'HÔTEL À PROJETS

UNE PLATEFORME, OU UNE VERSION DE SCÈNE UN PEU PLUS MODESTE



UN SUPPORT D'EXPOSITION
INTÉGRANT DES BANQUETTES
POUR SE POSER

**RÉSERVATION
DU
MoMo**



Pour réserver le mobilier, adressez un courrier de demande à l'adresse :
leparallelle@lafede.fr

Vous êtes un collectif informel, une association pas ou peu dotés en financements publics :



une participation à la gestion des frais d'usure est à prévoir.

Vous êtes une association, une collectivité, une entreprise ou votre évènement est à but lucratif :



un coût de location est à prévoir.

Le MoMo est déplaçable en véhicule utilitaire. C'est un ensemble de 26 blocs de bois de 60cm X 60cm X 40cm.

L'HÔTEL À PROJETS

En partenariat avec la prépa avenir jeunes du GRETA CFA de Redon.



PÔLE CONSTRUCTION



OUTILS ET MATÉRIAUX



SAVOIR FAIRE DE BASE

GESTES MÉTIERS

PÔLE DOCUMENTATION



VALORISATION



TECHNIQUES DE CRÉATION

IMAGINAIRE

PÔLE VIE DE CHANTIER



CITOYENNETÉ
& LIEN SOCIAL



ACCÈS AU TIERS-LIEU

COMPÉTENCES
PSYCHOSOCIALES

L'HÔTEL À PROJETS

Fanzine
dans nos têtes..

Nos collectifs rennais et redonnois se sont retrouvés sur les deux territoires pour poursuivre nos partenariats, faire du commun et créer ensemble.



Le Lap 9 x Le Para

Pourquoi un zine ?

Et pourquoi pas ! Il existe et c'est déjà chouette !

Nous avons participé aux projets du **Laboratoire Artistique Populaire*** et du **Parallèle****.

Cette année nous nous sommes rencontré.es, avons voyagé, crée, écrits etc.. autant d'occasions pour en apprendre plus des un.es et des autres et d'avoir confiance de se dire les choses qui nous importent.

Lire ce zine c'est comme rentrer dans nos têtes, dans nos espaces . . .

Ce fanzine contient beaucoup de texte — parce que l'écriture a été le fil rouge de cette année commune, parce qu'elle est un outil précieux pour dire, pour libérer, pour faire le tri dans ce qui traverse. Certains textes sont très personnels, parfois durs, parce qu'ils parlent de ce qui remue, de ce qui ne se dit pas toujours facilement. Ils sont signés, anonymes ou publiés sous pseudo — chacun.e a choisi sa façon d'exister ici.

L'HÔTEL À PROJETS

Fanzine
dans nos têtes...

MINEUR ET SEUL, dans un hôpital psy pour adultes

Gabriel, 19 ans, en formation

Après plusieurs tentatives de suicides, Gabriel a été hospitalisé en service psychiatrique pour adultes. Après plusieurs expériences traumatisantes, enfant au milieu des adultes, Gabriel continue de demander un suivi en structure pour ado. Mais sa situation géographique, entre la Bretagne et les Pays de la Loire, bloque ses options. Le 9 mai 2022, à seulement 16 ans, je me suis réveillé.e de ma première IMV (intoxication médicamenteuse volontaire) ou tentative de suicide, seul.e, dans ma chambre. Mes proches l'ont appris. J'ai donc fini à l'hôpital de Redon, à environ 15 kilomètres de chez moi. C'est ma grand-mère qui m'a emmené.e au service des urgences. Quelques heures après, j'ai été emmené en taxi ambulance dans un service psychiatrique pour les plus de 18 ans, dans la même ville. Au début, je n'avais pas l'impression que c'était grave. J'étais sans cesse shooté aux médicaments et je dormais énormément. Je me méfiais tout de même - j'étais le plus jeune. On me regardait mal. Des rumeurs circulaient sur du vol ou des agressions, transmises de patient-e-s en patient-e-s. C'était terrifiant. Je ne me sentais en sécurité avec personne et nulle part.

L'ÉCOUTE EN CMP ET POINT ÉCOUTE JEUNESSE

J'ai commencé un suivi psychiatrique et psychologique là-bas. C'était des séances individuelles avec un psychiatre et une psychologue. J'avais des ateliers collectifs, comme des temps créatifs ou de la méditation. Mais je ne me rappelle plus beaucoup de cette semaine et n'ai pas de souvenirs précis. Je suis sortie de l'hôpital un vendredi après-midi ensoleillé, au bout d'une semaine. Pour me changer les idées, nous avions prévu une sortie avec ma famille. Donc c'est détendu.e que j'ai quitté l'hôpital. Après cela, j'ai été suivi.e par ce même psychiatre, en centre médico-psychologique et par une psychologue en point accueil écoute jeunesse. Tout se situait dans la même ville. J'avais l'impression d'aller un peu mieux. Physiquement, je retrouvais des forces. Mentalement, j'appréhendais une rechute. Mais ce suivi m'a aidé à tenir, un peu. La douceur et la gentillesse, mais surtout l'écoute que m'apportaient ce psychiatre et cette psychologue me permettaient de me sentir un peu en sécurité.



TRAUMATISÉ PAR L'HÔPITAL POUR ADULTES

Un jour, lors de ma deuxième hospitalisation, après avoir pris mon traitement du midi, je me suis écroulé.e au sol dans ma chambre, incapable de me lever. J'ai hurlé pour que l'on vienne m'aider, mais personne n'est venu. Je suis resté.e là, seul.e, la tête qui tournaient dans ma chambre fade et vide. Je n'ai pu me relever qu'une heure après. Oui, une heure pendant laquelle aucun soignant n'est passé vérifier si tout allait bien. Durant cette même hospitalisation, j'ai été suivi.e chaque jour par un même patient du centre. J'avais peur de lui. Son regard sur moi me donnait l'impression d'être un os que l'on montrait à un chien mais pas assez près pour qu'il ose y toucher. C'était vraiment catastrophique et je ne le souhaite à personne. Tout cela m'a tellement affecté.e, terrifié.e, remué.e et traumatisé.e que ma mémoire a bloqué énormément de ces souvenirs, comme s'ils n'avaient jamais existé. Et c'est effrayant de perdre sa mémoire d'un coup, sans comprendre le pourquoi du comment.



L'HÔTEL À PROJETS

Fanzine
dans nos têtes...

Aimez vous S'il vous plaît, répond,
Aimez vous ? Répondez-vous ?
Répondez

S'il vous plaît, répond,
répondez vous Répondez-vous ?
Jte parle, même si tu me regardes pas dans les yeux
J'suis ptêtre sourd et aveugle par dépit Redonne ou donne,
à lui à moi, à nous, à toi
Arrête de parler d'eux, regarde toi, prends soin d'eux,
Eux font parti de toi
Choisi ceux qui font grandir ton coeur par ceux qui le pêche

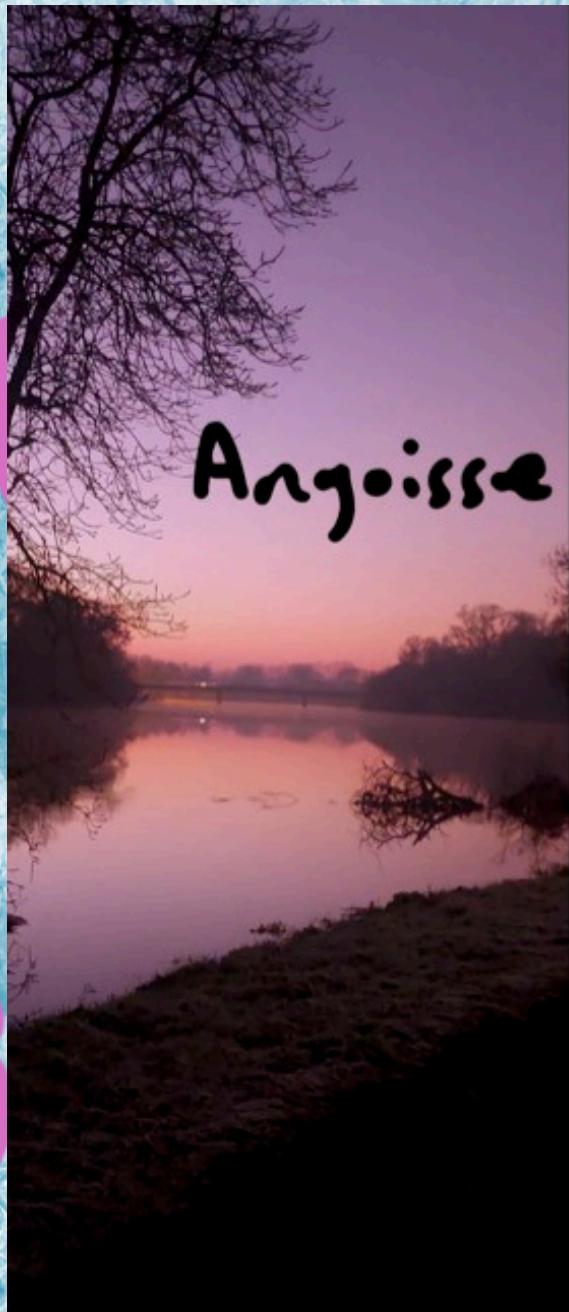
rends moi pour ce que je suis,
jte parle pas de mon corps mais de l'humain que j'essaye d'être,
embrasse mon âme pour rentrer dans cœur
Fait moi sentir encore plus proche de ce monde,
j'explorerai ton monde si la couverture est intriguante
Pas grave si l'histoire commence pas toujours bien,
faut bien quelques éléments déclencheur pour être acteur de sa propre vie.

Trop de gens voudrais vivre dans un film et s'en font dans la tête) ou en rêve.
Moi je vie la mienne a font pour que les gens
puissent la raconter comme si c'était un peu la leur,
dire qui en font partir Eux rêve de vire dans un film,
oublie que c'est de la fiction,
moi vivre à fond pour inspirer le bonheur, expré des sourires,
extirpé le malheur, partager des moments de douceurs.

Pas besoin d'âme soeur pour être heureux frère.
Fier des humains je connaisse,
jte fais un sourire pour dire que tu m'as manqué,
que t'es magnifique de tout côté,
biensûr que t'es parfait dans mes yeux,
moi je le sais oublier pas qu'on est tous cons

L'HÔTEL À PROJETS

Fanzine
dans nos têtes...



Angoisse ou faim ?

Angoisse ou faim ?
Parfois le ressenti se ressemble.
Angoisse ou faim ?
Parfois le ressenti se mélange.
Angoisse ou faim ?
L'un amène l'autre.
Angoisse ou faim ?
L'autre amène l'un.
Angoisse ou faim ?
Les deux font mal.
Angoisse ou faim ?
Je déteste les deux.
Angoisse ou faim ?
Parfois j'ai l'impression
de ne plus exister.
Angoisse ou faim ?
De m'effacer aux yeux des autres.
Angoisse ou faim ?
Quelle importance.

Chimaris

L'HÔTEL À PROJETS

**LE STUDIO DU PARA ACCUEILLE
CHAQUE JOUR DES ARTISTES LOCAUX.**

**DÉCOUVREZ LE SINGLE DE ADA &
19JOSS ICL.**

PARCOURS D'ACCOMPAGNEMENT

À la différence de l'hôtel à projets, les parcours d'accompagnement permettent de participer à un cycle d'activités données, avec un.e professionnel.e et un groupe défini et sur des créneaux déterminés. Cela permet de réapprendre à travailler en collectif dans un cadre sécurisant.



Photographies réalisées par Léa Ferry.

Ensuite, c'est le moment de s'essayer et de se projeter à partir de nos envies : en dehors des ateliers dirigés, le groupe s'organise pour écrire des scènettes et s'autogérer pour animer des ateliers de théâtre d'improvisation.

En sous-groupe, on s'essaye tantôt au chant, tantôt au bricolage et à la couture car le groupe s'est engagé sur QUARTIER LIBRE, un festival d'arts de rue.

LABO

Sur les questions de corps et de voix, la quinzaine de participant.e.s a travaillé avec la compagnie de théâtre Le Ventre.

La redécouverte de soi, de son corps, de ce que l'on peut faire face aux regards des autres a été considéré avec le temps nécessaire.

L'accompagnement individuel, l'écoute des limites des un.e.s et des autres et l'adaptation des contenus artistiques ont permis de maintenir mobilisé les participant.e.s

PARCOURS D'ACCOMPAGNEMENT



Photographies réalisées par Léa Ferry.

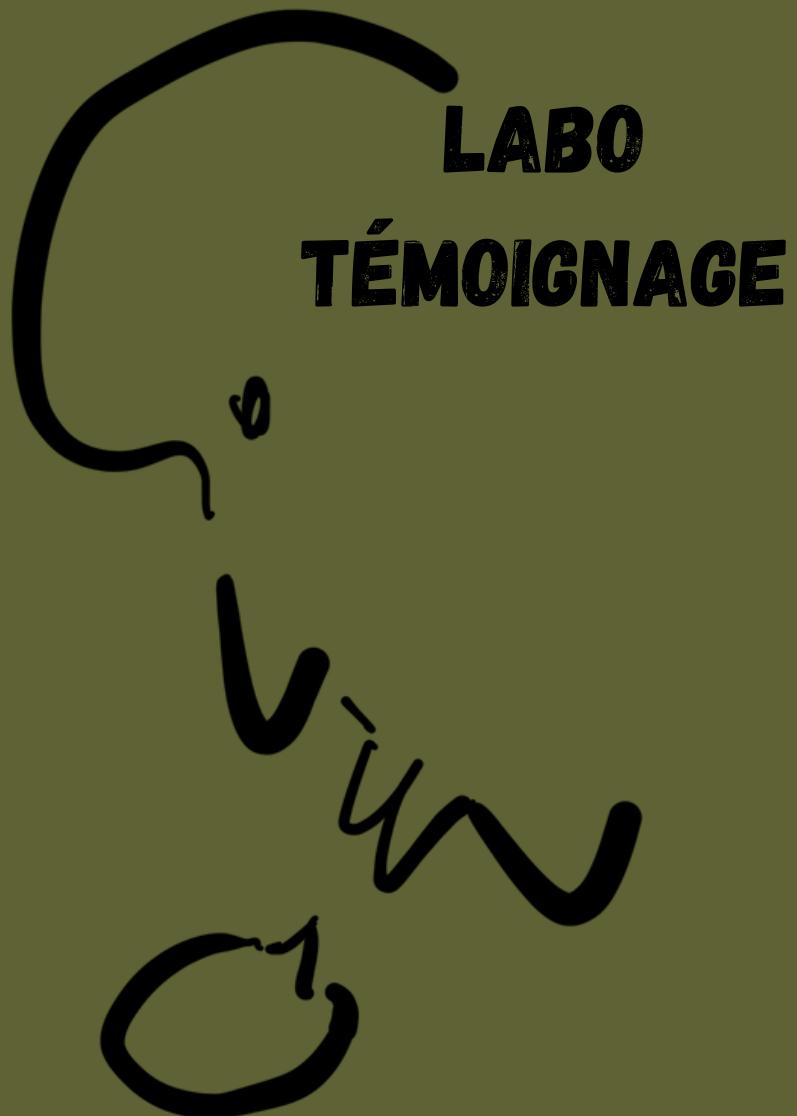
Accompagné.es par la photographe Léa Fery, les participant.es du LABO se sont prêté.e.s au jeu du déguisement et du mannequinat pour une journée !

Nous avons investi la boutique de Lever Le Rideau car le collectif souhaitait un espace pour se réapproprier son corps et affronter le regard des autres : objectif validé !

Les photos ont ensuite été utilisées lors d'ateliers de détournement d'affiches de film et/ou unes de magazines dans le Parallèle.

En savoir plus sur le labo [ici](#).

PARCOURS D'ACCOMPAGNEMENT



“Je suis arrivée au Para’, j’étais en décrochage scolaire, je me faisais harceler à mon lycée. Ici, je me suis fait tout un groupe de copains. Je venais pratiquement tous les jours, pour manger, participer aux ateliers, trainer sur la terrasse et écouter de la musique”.

PARCOURS D'ACCOMPAGNEMENT

FORMATION

Le projet Deffinov soutenu par la Région Bretagne nous a permis de nous rapprocher d'organismes de formation et de proposer durant 3 années, des expérimentations pédagogiques à partir des compétences et outils existants dans les tiers-lieux.

Pour en savoir plus, par ici !

En partenariat avec



2 fois par mois

Les apprenant.e.s en animation socio-culturelle ont abordé des "unités de compétences" via la pratique du tiers-lieu : aménagement participatif d'espaces, création sonore, analyse de pratique pour prendre soin au travail... Iels ont ensuite travaillé sur un projet appliqué de territoire : animer l'espace public sur un après-midi :

**Table ronde sur le prendre soin.
Costumerie et maquillage.
Porteur de parole sur la jeunesse
d'hier, d'aujourd'hui et de
demain.
Scène ouverte.**



PARCOURS D'ACCOMPAGNEMENT



Le Parallèle propose ses services d'espace ressource via l'organisation de visites mensuelles pour les jeunes en insertion/formation sur le territoire.



Le Parallèle accueille chaque mois un ou plusieurs stagiaires pour des missions de courtes durées via la mission locale, le GRETA, l'AMISEP, le CLSP, divers établissements scolaires, universitaires et spécialisés.



La structuration du tiers-lieu permet d'offrir un éventail de missions plurielles à travers la communication, les créations artistiques (sonores, manuelles...), le graphisme, la signalétique, l'animation, l'évènementiel, la cuisine. Bref, le tiers-lieu permet aux jeunes d'entreprendre et de bénéficier de notre réseau pour des débouchés post stage via la reprise d'étude, la formation, l'emploi...

PARCOURS D'ACCOMPAGNEMENT



Dans un contexte où les jeunes ont de moins en moins de temps libre pour s'investir bénévolement dans des espaces qui font soin, qui sécurisent la formation et la post formation, le Parallèle tente de créer les conditions pour mobiliser les publics et se saisir au mieux des nouvelles conditions de l'insertion sociale et professionnelle des jeunes.

Avec O'formations nous facilitons la découverte des métiers de l'animation en proposant aux jeunes de suivre des journées d'immersion dans la formation CPJEPS.

PARCOURS D'ACCOMPAGNEMENT

MICROAVENTURE

Coincée dans cette vie...

À survivre dans ma tête,
sans jamais saisir le moment
présent.

Perdue dans l'abîme
mon corps, mon esprit : éteints.

Je survivais.

Ma tête... elle m'enfermait.

Je devais fuir.

Me retrouver.

Réapprendre.

Poser mes limites.

Et peut-être, un jour,
me connaître enfin.

Qui suis-je ?

Une semaine...

Une seule a suffi pour changer
ma vie.

Nous sommes partis
tous et toutes
à l'aventure.

Direction : la pleine nature.

Un voyage à l'air du temps.

Unique.

Ressourçant.

Un moment pour se retrouver
soi.

Et pour renaître.

J'étais dans la voiture, les yeux
fixés à travers la vitre.

Il y avait du mouvement
autour de moi, mais à
l'intérieur... tout était figé.

Je vivais encore dans ma tête.
Comme je le faisais depuis des
mois.

C'était devenu une habitude,
une armure : penser pour ne
pas sentir.

Me couper du monde pour ne
pas m'effondrer.

Mais là, quelque chose était
différent.

Je partais. Enfin.

La musique dans mes oreilles
me portait plus loin que la
route.

Elle mettait des mots sur ce
que je n'arrivais pas à dire.

J'étais excitée, un peu
nervouse aussi.

Mais au fond de moi, je savais :
ce voyage allait me faire du
bien.

Je ne savais pas comment.

Mais je sentais que j'allais
recommencer quelque chose.
Quelque part.

PARCOURS D'ACCOMPAGNEMENT

MICROAVENTURE

Et puis, il y avait ce groupe.
Des personnes vraies.
Bienveillantes.
Et parmi elles... une personne qui
a rendu ce voyage inoubliable.
Peut-être même le plus beau de
ma vie, jusqu'à aujourd'hui.

Nous sommes arrivés dans la
vallée de Pineta vers 19h.
Le décor nous a saisis de plein
fouet.

J'ai posé mes yeux sur le
paysage...
et tout en moi s'est arrêté.
Subjuguée. Ébahie.
Le mot "beau" ne suffisait pas.
C'était au-delà des mots.
Je voulais parler, mais rien ne
sortait.
Mes émotions étaient plus vastes
que mon vocabulaire.

Le décor... unique. Indescriptible.
On ne s'en lassait pas.
Et encore aujourd'hui, je crois
que je ne m'en suis toujours pas
lassée.

On a posé les tentes, sorti de
quoi manger,
comme si c'était devenu évident.
Simple. Juste "être là".

Puis on s'est baignés.
Directement.
L'eau était glaciale.
Mais on riait.
On avait des bouées, un matelas
gonflable...
On a flotté entre les montagnes,
comme si le temps s'était arrêté.

On n'est pas restés longtemps
dans l'eau.
Mais c'était assez.
Assez pour se dire :
Là, maintenant,
on est vivant.
On est ensemble.
Et on profite.

Le soir, avant de s'endormir, j'ai
joué avec une partie du groupe à
un jeu de société en face du lac
en plein air.
Rires, légèreté, chaleur partagée.
C'était simple, et c'était précieux.

Je revois Mouloud, dans son
duvet recroqueillé.
On rigolait, on avait du mal à
comprendre ce qu'elle disait.

PARCOURS D'ACCOMPAGNEMENT

MICROAVENTURE

Le lendemain matin, 31 juin,
réveil à 9h.

On a démonté les tentes, replié
nos affaires, encore un peu
engourdis de la veille.

Le départ s'est fait autour de 11h,
direction : le Mont Perdu.

L'objectif de la journée : explorer
le Ibon de Marboré.

À un moment du parcours, le
groupe s'est séparé.

Une partie, dont moi, a pris de
l'avance pour finalement faire
demi-tour.

Et c'est là que j'ai compris
quelque chose d'important.

Il faisait déjà chaud.

Et moi, j'étais fatiguée.

Pas seulement de la veille...

Mais de ces nuits sans sommeil,
chez moi,

où mon corps ne trouvait plus le
repos.

J'étais affaiblie, mais je voulais
avancer.

Je voulais prouver que je
pouvais.

Mais j'avais peur.

Peur de ralentir les autres.

Peur d'être un poids.

Extrait des écrits d'une jeune
voyageuse.

Pour en savoir plus c'est [ici](#).

PARCOURS D'ACCOMPAGNEMENT

Dans le cadre de notre projet européen de coopération sur les tiers-lieux jeunesse et la santé mentale.

Nous avons co-écrit un magazine entre italien.ne.s, finlandais.e, belges, rennais.e et redonnois.e

Voici les quelques extraits qui concernent
Le Parallèle.

Le Parallèle a
sanctuary,
for the 16-30's

PARCOURS D'ACCOMPAGNEMENT

We are young people living in Redon and the surrounding area. Redon is a small town surrounded by countryside, with less than 10,000 inhabitants, in the south of Brittany.

We met at the Tiers Lieu Le Parallèle in Redon, a space dedicated to young people aged 16 to 30. Le Parallèle is a bit like a big shared flat during the day and evening: we have collective meals, we talk about our lives, we look for solutions to our problems, we learn to live together. It's also an artistic place, where we can freely explore our passions: writing, singing, dancing, sewing... whatever we feel like trying. A team of three employees supports us in our artistic, professional and community projects. We came to Parallèle because we needed to be heard and acknowledged. In our journeys, many of us lacked any real psychological support. You will find below our testimonies, which describe the difficulties we each encountered.

PARCOURS D'ACCOMPAGNEMENT

+++

I saw several doctors in the south of France, complaining of pain in my ovaries. When it came to diagnosis, they kept telling me it was related to a possible appendicitis – even on the left side!

When I turned 18, I arrived in Brittany and had an ultrasound scan. The doctor handled me roughly with her machine due to a lack of time. She told me I had very slight endometriosis lesions, emphasizing ‘very slight’ as if it wasn’t serious or painful for me on a daily basis. On my doctor’s advice, to limit my pain, I had an IUD (Intrauterine Device) fitted. He explained that my periods would be shorter and that I would suffer less. After two weeks I started having my periods again and they lasted for several weeks. The pain intensified to the point where I couldn’t eat for more than 48 hours. I made an appointment to see the doctor, who told me it was normal and that there was a 4-month adjustment period. Treatments to reduce the pain still don’t exist in 2025. I’ve been advised to apply for disability recognition to get benefits, but I don’t want to do that at 19! I plan to live with this disease as long as my body allows me to, by adapting my diet and exercising. A balanced, especially non-processed diet, to reduce the pain.

PARCOURS D'ACCOMPAGNEMENT

When I was 16, I woke up in hospital from my first intentional medication overdose. I was then taken to a psychiatric ward for people over 18. I was the youngest one there, I was scared and I didn't feel comfortable with the professionals. I started individual psychiatric and psychological treatment there.

I left the hospital, saw a psychiatrist and a psychologist who helped me feel at ease. I was afraid of relapsing. I had my second intentional medication overdose. A psychiatrist told me I was going to be in the psychiatric ward again. I asked, crying, that I wanted to go to the child and adolescent psychiatric ward to be with people my own age. She refused, nodded and walked away.

I went to the same psychiatric ward as my first intentional medication overdose. I was alone and received a very cold, authoritarian reception. Since I was a minor, I had the right to a single room. My days were always the same: getting up, taking medication, eating, having a physical check-up (blood pressure, weight, etc.), then wandering the corridors or sleeping. This time, I did everything I could to get out as quickly as possible. I lied, I wanted to die so badly because the pain was so strong. It worked, I got out after a week.

My psychiatrist, with whom I felt comfortable and listened to, diagnosed me with borderline personality disorder. I refused both day and full hospitalization in this city where I had already been hospitalized twice.

I begged him to request transfers elsewhere.

During my second hospitalization, after taking my lunchtime medication, I collapsed and screamed. No caregiver came and I was left on the floor for an hour. I was so scared.

Today, all that has affected me so much, terrified me, shaken me up and traumatised me that a lot of my memories of that summer have been blocked by my mind, as if they had never existed.

With my psychiatrist, I would like him to find me a day hospital elsewhere; he is doing his best to complete my request.

However, I live outside the hospital area and that causes problems. Big cities with 'good' hospitals are 45 minutes or even an hour away. I find it exhausting to have to keep looking for a suitable day hospital nearby, only to be turned down.

My mental health is still not stable and I don't have the appropriate follow-up for my disorder. I don't know when a relapse will happen. Borderline personality disorder is so underestimated, even though it's very powerful and dangerous: suicidal or anxiety attacks can't be managed alone. Right now, I feel alone, abandoned by the medical system, without solutions and exhausted.

PARCOURS D'ACCOMPAGNEMENT

@@@

It all started two years ago in Brittany, where I grew up and where I still live today. I was 24 at the time. From the age of 3, my little brother had grown up in a foster family, under the care of a family assistant. When he was 15, for reasons related to his education, he had to leave this house. My objective was clear: to offer my brother emotional, physical and financial support. I imagined a supervised home, with an ideal of community life, sharing and stability.

I didn't like the idea of taking the place that my mother should have had with my brother. I had to show determination to prove to the child welfare judge that I was capable of taking care of him. This process created tension and distance between my mother and me.

After the placement, I received financial aid of €500 a month to support my brother. His arrival changed my daily life with my partner and caused difficulties in my relationship. We didn't share the same views of his upbringing.

I would have liked to have been accompanied by a professional, but I didn't receive any psychological help, either before or during the procedure.

^ ^ ^

I've never had to search too hard for myself, my identity and my sexuality, because I always knew who I was. The hardest part was asserting myself in front of others – a difficult thing for a 13 or 14 year old kid. The judgment and rejection from others terrified me. I was afraid of being laughed at or insulted with words like 'faggot, queer...', afraid of being excluded from my circle of friends or worse, physically attacked.

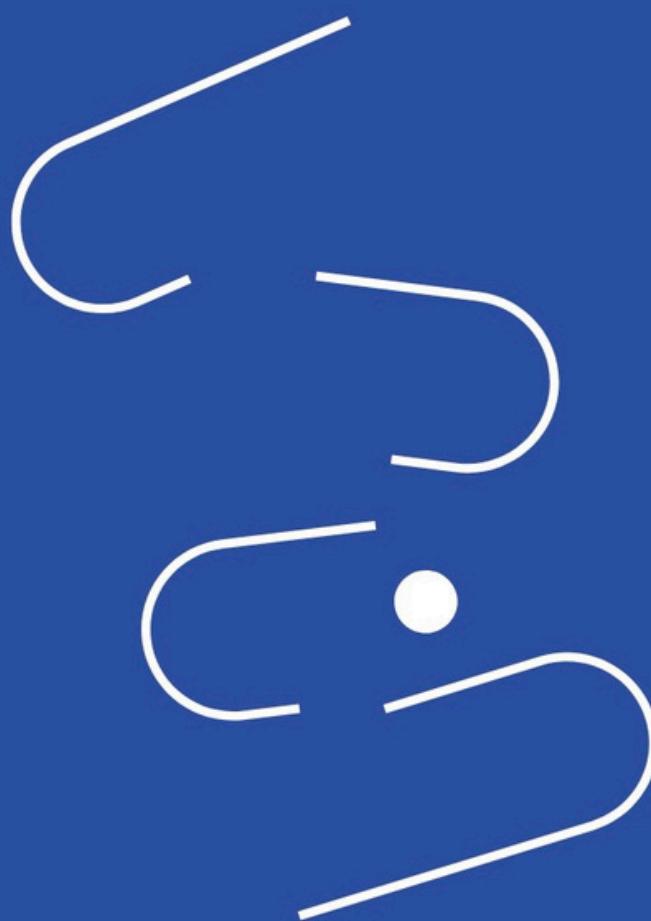
I didn't know anyone from the LGBT community, the only images I had were a few characters in TV shows. On television, everything seems so perfect and simple. Unfortunately, in real life things aren't so rosy.

In September 2015, I went to a rural high school where homosexuality was a taboo subject. Not a day went by without the same question, «Brandon, are you gay?». The same question that was for me a trigger for mockery and judgement.

In February 2016, I met my cousin and his boyfriend at a family meal in Sarthe. A glimmer of hope awakens inside me. That day, I didn't dare to talk to my cousin about my homosexuality. I could see them all smiling. I said to myself that homosexuality seems so normal and accepted – so why couldn't I talk about it?

After getting in touch and talking to my cousin about my homosexuality, I realised that I wasn't all that alone. I was able to talk about it little by little with my loved ones without fearing rejection.

At school, I finally stopped hiding. I was able to talk about it with my friends, who understood, accepted and reassured me.



PARCOURS D'ACCOMPAGNEMENT

THIS SYMBOL IS NECESSARY FOR LETTURA AUMENTATA . IF YOU HAVE NOT ALREADY DONE SO, GO TO PAGE 5 AND SCAN THE QR CODE.



&&&

I didn't find my place with the Parisians, with their constant pressure and their individualism. I found my place with the Bretons... I followed my mother to this region where I didn't know anyone. Moving regions was much more than just a relocation for me, it was a true rebirth. Leaving the Île-de-France for Brittany means trading constant hustle for a gentler pace, car horns for the sound of waves, grey buildings for the green of wild landscapes. It means giving my mind a space where it can finally breathe, away from urban oppression and daily stress. Here, I take my time and rediscover the pleasure of living in harmony with nature.

But beyond the mental well-being, this change of region has given me a profound sense of satisfaction: the feeling of finally belonging. In Brittany, everything feels more natural, human relationships are simpler and more sincere, and I'm rediscovering the joy of genuine connection, far from the anonymity and indifference of the big cities. It was my aunt who encouraged me to discover Le Parallèle. From my very first visit, I felt a warm and welcoming atmosphere. Since then, I've been coming here every day, finding in this place a space for expression and sharing. It's here that I've been able to rebuild myself, surrounded by caring and inspiring people.

PRENDRE SOIN

Le Parallèle est co-pilote du groupe de travail sur les publics éloignés de la prévention et de la promotion de la santé du Contrat Local de Santé (CLS) du Pays de Redon.

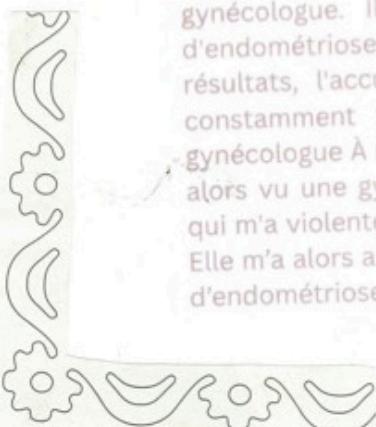
Endométriose, douloureuse errance

Anna, 19 ans, en réorientation professionnelle

Depuis ses premières règles, Anna a mal. De plus en plus fortes, ces douleurs l'empêchent de vivre. Après avoir cherché un diagnostic, elle a désormais décidé de vivre avec, faute de traitements efficaces.



A mes 11ans, j'ai commencé à avoir mes règles. J'ai vu plusieurs médecins généralistes dans le sud de la France car je me plaignais de douleurs au niveau de mes ovaires. Mais niveau diagnostic, les médecins disaient toujours que c'était lié à une possible appendicite, même du côté gauche. A force d'errance, j'ai fini par m'habituer à ma douleur et à « vivre avec ». Mais en grandissant, les douleurs se sont amplifiées et à 17ans, je suis allée voir un gynécologue. Il m'a expliqué que j'avais des lésions d'endométriose, mais je n'ai jamais pu récupérer mes résultats, l'accueil gynécologique de cet hôpital étant constamment fermé. 1h30 de route pour une autre gynécologue. À mes 18 ans, je suis arrivée en Bretagne. J'ai alors vu une gynécologue pour faire une échographie et qui m'a violentée avec sa machine, par manque de temps. Elle m'a alors annoncé que j'avais de « très légères lésions d'endométriose » et l'a écrit comme ça dans son rapport.



PRENDRE SOIN

À ce titre, nous proposons tout au long de l'année un accueil quotidien et de l'aller vers structurés autour du prendre soin : écoute active, pair-aidance, santé communautaire, ateliers pédagogiques, groupes de parole, co-accompagnement et orientation...

VOIT ROUGE

Elle me l'a dit comme si ce n'était pas grave ni douloureux pour moi au quotidien. Je fais désormais 1h30 de route pour voir un médecin gynécologue. C'est très compliqué d'avoir un rendez-vous (plus de deux semaines d'attente), mais elle est très gentille et prend le temps de réellement m'écouter. Elle m'a prescrit une IRM pelvienne. Je me suis alors renseignée auprès des hôpitaux de ma ville et aux alentours et il n'y avait aucun rendez-vous possible avant 3 mois ou l'année suivante.

On m'a alors expliqué qu'en attendant, si je voulais avoir une place, il fallait que j'envoie un mail avec mon ordonnance et que je remplisse un formulaire, que l'hôpital me recontactera. J'ai fait ma demande au mois d'octobre et j'ai eu un rendez-vous au mois de février, en sachant que j'ai eu de la « chance ».



PRENDRE SOIN

Nos propositions utilisent souvent l'art et la culture comme prétextes au prendre soin.

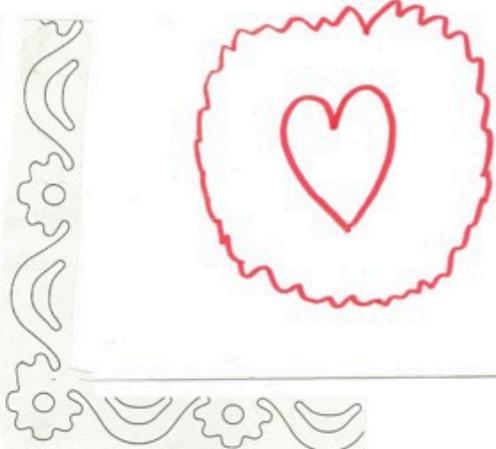
Les créations sont aussi de formidables supports pour documenter les vécus, pour évaluer l'impact du Parallèle sur les personnes concernées.

Cela permet également de mieux s'approprier les évaluations et qu'elles soient bénéfiques aux différentes parties prenantes.

Urgences et Spasfon

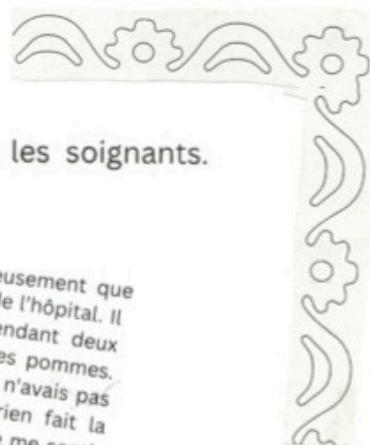
1

En attendant, sur les conseils de mon médecin, pour limiter mes douleurs, je me suis fait poser un stérilet. Elle m'a expliquée que mes règles allaient durer moins longtemps et que je souffrirai moins. Mais au bout de deux semaines, j'ai eu mes règles. Une semaine es passée et elles ont continué. Les douleurs se sont de plus en plus intensifiées, à tel point que je n'arrivais plus à manger, et ce pendant plus de 48 heures. J'ai alors décidé d'aller aux urgences. J'ai été baladée à travers des pièces pour qu'au final, on ne me donne que du Spasfon en me poussant vers la sortie. Quand je suis ressortie, j'étais plus faible car j'avais attendu debout et assise, alors que j'avais besoin d'être allongée.



PRENDRE SOIN

En partenariat avec le CMP de Redon, Le Parallèle accueille des groupes de parole "jeunes" permettant à ces derniers de se retrouver dans un lieu moins stigmatisant où il est possible de faire de la musicothérapie dans un studio, de la cuisine, de rencontrer des pairs engagés dans des collectifs.



Se sentir abandonnée par les soignants.

2

J'avais un ami pour m'aider à marcher à la sortie de l'hôpital. Heureusement que m'a aidé à me réalimenter progressivement. Pendant deux jours, j'ai vomi tout ce qu'il m'a donné. A part les pommes. C'était vraiment très fatigant pour nous deux. Je n'avais pas envie de retourner à l'hôpital car ils n'avaient rien fait la première fois. C'était vraiment très traumatisant de me sentir abandonnée par le corps médical. Donc on a continué ainsi. Les vomissements se sont arrêtés mais pas les douleurs. J'avais de grosses crises en permanence, des douleurs en bas du ventre qui m'empêchaient de marcher. J'ai alors pris rendez-vous chez le médecin qui m'a expliqué que c'était normal, qu'il y a 4 mois d'adaptation au stérilet et qu'on ne pouvait pas savoir si les douleurs allaient rester ou s'atténuer. Il fallait attendre. Le calvaire inconnu du stérilet. Je lui explique que je ne peux plus marcher ni manger à cause mais qu'il fallait attendre encore trois mois pour être sûr ? Au point où j'en étais, le temps d'avoir un rendez-vous pour me faire enlever ce stérilet de malheur, il me fallait un arrêt maladie. J'ai eu un rendez-vous d'urgence chez mon médecin spécialiste en gynécologie, deux semaines plus tard. Mais une semaine avant, tout a commencé à se calmer. J'ai alors décidé de garder mon stérilet.

3

Trouver un spécialiste J'ai alors passé l'IRM. Les médecins étaient super gentils. Mais pour les résultats, c'est un autre médecin qui s'est occupé de moi. Elle a été super froide en m'expliquant que, sur les radios, on ne voyait rien, que si j'avais des douleurs aussi fortes, c'était juste liée à des règles douloureuses.

Je suis sortie du rendez-vous démunie, sans avoir de solution durable pour calmer mes douleurs et sans réel diagnostic. Heureusement, quelque temps après, je suis allée voir ma gynécologue pour vérifier la pose de mon stérilet.

Prendre soin ou Soutenir ?

En saisissant les questions de santé mentale, nous arrivons vite à un constat :

- **Soutenir les personnes en souffrance psychique ?**
- **Oui, mais à quoi bon s'il s'agit de les renvoyer vers des parcours de soin, de formation, d'insertion, d'emploi et des environnements qui ne prennent pas soin des individus ?**
- **Il faut interroger les cadres et les normes.**



Dessin réalisé par Lise A.

Là où la santé mentale devient une injonction à l'adaptabilité et à la résilience, notamment pour faire face à la concurrence (OMS, livre vert de l'Union Européenne), le prendre soin ou "care" laisse place à une dimension qui considère le soin dans toutes les dimensions du quotidien (travail, habitat, relations sociales, soin...) et la notion de dignité matérielle et symbolique de l'individu dans le collectif.

Génder le soin ou Génder l'art ?

Alors, nous développons une approche où l'on prend soin à travers :

- **notre lieu, son aménagement, sa gouvernance, son programmation...**
- **nos activités, leurs thématiques, la posture de salariés, les modalités de participation, l'implication des personnes concernées dans le choix des activités...**
- **notre travail d'équipe, car prendre soin de son public c'est prendre soin de son équipe via des réunions régulières, des temps de codéveloppement, d'analyse de pratique, de la formation continue...**



Dessin réalisé par Lise A.

*De l'une à l'autre :
d'une approche psychologique
à une approche sociologique..*

Nous constatons à l'exposition des publics et des professionnels aux vulnérabilités psychiques. La réponse ne saurait être individuelle et inscrite dans l'histoire personnelle de chacun mais davantage dans l'analyse des phénomènes sociaux à travers la culture du viol, de l'inceste, du micromanagement...

Génder le soin ou **G**arde-moi ta place ?

D'une approche psychologique
à une approche sociologique...

1 à 2 ateliers prendre soin par mois

**Retrouvez les traces de notre atelier sur
les relations toxiques ici.**

**Les thèmes abordés sont souvent portés
par les contributeur.ice.s du Parallèle :**

- **accidenté.e.s de la route**
- **relations affectives**
- **bandes dessinées et santé mentale**
- **les voix dans nos têtes**
- **le sommeil**
- ...

RECHERCHE ET DÉVELOPPEMENT



FORMATION & ACCOMPAGNEMENT

- *Grâce au soutien de la SDJES 35, nous avons pu proposer 4 jours de formation “prendre soin, soutenir les jeunes en souffrance psychique” à destination des professionnel.le.s. Ces formations continuent en 2026 pour s’étendre dans le Morbihan, les Côtes d’Armor et le Finistère.*
- *Grâce aux marchés publics d’accompagnement des tiers-lieux, Bretagne tiers-lieux et France tiers-lieux nous ont permis d’accompagner un lieu pair dans leur développement des questions de jeunesse.*
- *Le Parallèle met ses compétences dans le champ de la formation à destination de centres de formation et d’apprentissage. Nous proposons des activités pédagogiques pour les stagiaires du GRETA.*

RECHERCHE ET DÉVELOPPEMENT



PARTAGE

• Retrouvez notre intervention au festival “Faire tiers-lieux” [ici](#). Nous parlions des liens entre formation professionnelle et prendre soin.

• Eric Le Grand, professeur à l’Ecole des Hautes Études en Santé Publique, Maylie Helary et Corentin Gully, salarié.e.s et volontaire au Parallèle partage nos méthodologies de prendre soin.

• Intervention sur les stratégies pour des dialogues avec les élu.es et les modalités de contre-pouvoir.

Participation à une Table ronde “Ensemble pour le bien être des jeunes” avec le conseil régional, présentation de nos principes d’actions et partage d’expérience de Corentin Gully, volontaire au Parallèle.

RECHERCHE ET DÉVELOPPEMENT



RECHERCHE ET DÉVELOPPEMENT

FORMATION

FORMEZ-VOUS AU PRENDRE
SOIN,
LES 16 ET 17 AVRIL AU PARA



Formation « prendre soin »

C'est une fabuleuse opportunité pour nous que de partager notre manière de travailler les questions de santé et de soutenir les « jeunes en souffrance psychique » en tentant de créer une « culture du prendre soin ».

Tiers-lieu Le Parallèle

DÉCOUVREZ NOS OFFRES
DE SERVICES



Le MoMo est fait pour vous

tierslieuleparallel.lafede.fr



la fédé

OFFRE DE SERVICES

DOCUMENTER
VOS PROJETS



Documenter vos projets

tierslieuleparallel.lafede.fr

L'ÉQUIPE DU PARA



Schema réalisé par Aelig, contributeur.ice au Para.

LE PARALLÈLE EN CHIFFRES

En 2025

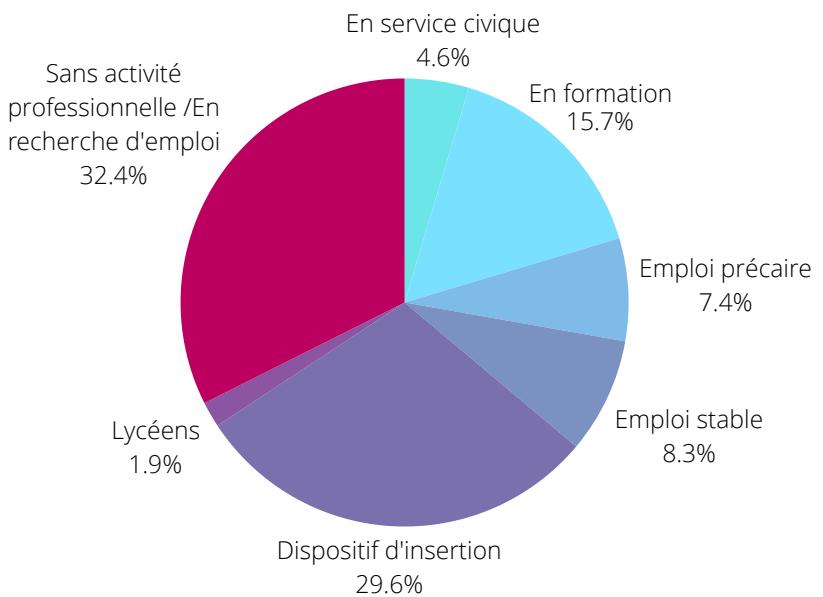
- 124 contributeur.ice.s
- 40 personnes par semaine
- Plus de 1500 bénéficiaires
- 22 ans de moyenne d'âge

Depuis l'ouverture

- Plus de 500 contributeur.ice.s
- Plus de 3500 bénéficiaires

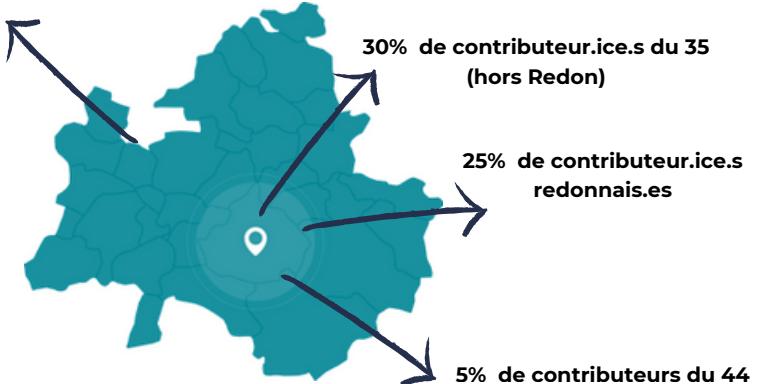
En 2025, c'est aussi

- Plus de 30 stagiaires CPJEPS en formation
- Plus de 10 stagiaires du GRETA, de l'AMISEP, des établissements locaux
- 16 chantiers collectifs
- Des milliers d'heures bénévoles qui dynamisent le territoire



**49 % de femmes
40 % d'hommes
11 % en transition ou non binaire**

10% de contributeur.ice.s du 56



MERCI À NOS SOUTIENS



REDON
Agglomération
Bretagne Sud

Ille & Vilaine
LE DEPARTEMENT

Loire
Atlantique

Région
BRETAGNE

**ALLOCATIONS
FAMILIALES**

arc
Agence Régionale de Santé

**SERVICE
CIVIQUE**
Une mission pour chacun
au service de tous

Avec la participation de

RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

anct

agence nationale
de la cohésion
des territoires

**MINISTÈRE
DE LA CULTURE**
Liberté
Égalité
Fraternité

**MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS**
Liberté
Égalité
Fraternité

**FONDATION
DE
FRANCE**

Funded by the
European Union
NextGenerationEU

JEUNES * A TRAVERS * MONDE
JTM

et nos partenaires du quotidien * :

OformationS

Greta
GRETA-CFA
EST-BRETAGNE))

**SERVICE
FORMATION**
AMISEP

HAPAR
MAISON D'ACCUEIL
DU PAYS DE REDON

**Mission locale
du Pays de Redon
et de Vilaine**

COOP' ESKEMM

**Bretagne
Tiers-Lieux**

ÉCOLE DES HAUTES ÉTUDES
EN SANTÉ PUBLIQUE
SISPA
EHESP

le MarSOINS

**CENTRE
HOSPITALIER
INTERCOMMUNAL
REDON-CARENTOIR**

MORBIHAN

Médiathèque(s)
RÉSEAU INTERCOMMUNAL DE MÉDIATHÈQUES

**OSONS ICI ET
MAINTENANT!**

**KER
ESKEMM**

infoJeunes
EXPLOREZ LES POSSIBLES

CINÉ MANIVEL



LECANAL

La Sonnette

**ORE
DONNE
RIE**

Plum
fm
102.1
107.8

* malheureusement cette liste de ne peut être exhaustive,
nous avons dû mettre les principaux et nous nous en excusons.

LA FÉDÉ, C'EST QUOI?

La Fédé est une association d'éducation populaire dont l'action, en faveur du développement local, rayonne sur l'ensemble du territoire du Pays de Redon.

Avec son équipe de professionnel·les et de bénévoles, elle est impliquée dans le champ de l'animation enfance/jeunesse/famille/adulte, du sport et des activités de plein air, de l'action culturelle, de l'insertion sociale et professionnelle, de la solidarité et du handicap.

C'est dans ce cadre qu'elle porte le projet du tiers-lieu Le Parallèle.



LE PARALLELE / LA FÉDÉ

7, rue St Conwoïon
35600 REDON
07.67.65.40.87



leparallel@lafede.fr



@leparallel_tierslieu



@leparallelRedon



Tiers Lieu Le Parallèle



<https://tierslieuleparallel.lafede.fr>
www.lafede.fr/jeunesse/tiers-lieu/



la fédé