



Editeur responsable : Psytoyens asbl - Rue Henri Lemaître, 78 - 5000 Namur - Tél : 081/23.50.19 - Fax : 081/23.50.16
Courriel : info@psytoyens.be - www.psytoyens.be / Réalisé avec le soutien : du Ministre fédéral de l'Action sociale et de la Santé publique, de la Région Wallonne et de l'Institut Wallon pour la Santé Mentale.



Un Espace de parole pour personnes touchées par la dépression.

Ayant constaté qu'il n'existait aucun groupe de parole destiné aux personnes touchées, de manière directe ou indirecte, par la problématique de la dépression, les Equipes Populaires, en collaboration avec l'ACIH-AAM et l'ASBL Philia, pallièrent ce manque.

Grâce à ce travail commun, nous disposons depuis septembre d'un espace qui donne aux personnes dépressives et à leurs proches, l'opportunité de se rencontrer, de discuter et d'échanger sous l'œil bienveillant d'un(e) psychologue et de 2 animateurs.

Nos rencontres (d'une durée de 2 heures, deux fois par mois) sont, la plupart du temps, articulées autour d'un thème que les participants ont eux-mêmes choisi. Elles donnent à chacun l'occasion d'exposer ses idées et son ressenti dans une ambiance conviviale et respectueuse.

L'existence de groupes de parole est, à mon sens, nécessaire. S'intégrer ou être intégré dans ce type de lieu permet aux personnes en difficulté, d'une part, de sortir de leur isolement et, d'autre part, de partager ce qu'elles vivent avec d'autres, capables de les comprendre (puisqu'ayant vécu une expérience proche de la leur).

Pour terminer, je dirais que le plus dur réside peut-être dans le fait d'oser faire le pas : une fois cette étape franchie, on découvre ou on redécouvre que, face aux obstacles que la vie dresse devant nous, on est plus fort ensemble.

Marie-Hélène Hanquet, membre du groupe.

"L'Espace de parole" est ouvert à tous et à toutes. Il n'a pas de but thérapeutique en soi, il se veut être un lieu d'expression et de convivialité. Les réunions ont lieu tous les premiers et troisièmes jeudis du mois de 14h à 16h, dans les locaux de la Maison du Travail, 17 place l'Illon à 5000 Namur

Renseignements :
Patrick Doulié 081/22.74.34 ou 0497/23.42.14



25 septembre 2006 : Psytoyens en débat #4 Vivre sa sexualité en psychiatrie

La sexualité joue un grand rôle dans la vie de tout un chacun. Elle est intimement liée aux relations amoureuses et à l'affection dont nous avons tous besoin. Les problèmes psychologiques perturbent souvent notre relation avec les autres. Parfois, nous avons d'autant plus besoin d'affection que nous avons des difficultés à en trouver. Cela a également de l'influence sur la manière dont nous vivons notre sexualité. Les soins en psychiatrie ont également de l'influence : les traitements médicamenteux et leurs effets secondaires, mais aussi l'hôpital psychiatrique, en que tant lieu de rencontre important.

Nous tâcherons de répondre à deux questions principales :

- Quelle place pour la sexualité à l'hôpital ? Quelles sont les règles qui y sont de mise ? Comment faire la part des

choses entre la nécessité de protection des personnes fragiles et le droit à l'expression des sentiments ?
- Quels sont les effets secondaires sur la sexualité des médicaments en psychiatrie ? Comment y faire face ?

Pour nous éclairer et débattre avec nous de ces sujets, nous avons invité, M. Michel Mercier, Docteur en psychologie et Professeur aux Facultés Universitaires Notre Dame de la Paix à Namur et Mme Catherine Reel, Psychiatre au Centre Hospitalier Spécialisé de Lierneux et au Siajef, à Liège.

OÙ ET QUAND ?

le 25 septembre 2006 de 14h à 17h dans nos locaux
Rue Henri Lemaître, 78 à 5000 Namur
Entrée gratuite, réservation obligatoire au 081 23 50 19 ou info@psytoyens.be



20, 21 ET 22 OCTOBRE 2006 Week-end de rencontre dans la campagne limbourgeoise (Genk)

Après le succès de notre premier week-end avec l'association Uilenspiegel, notre association "sœur" en Flandre, nous remettons cela ! Nous proposons à tous les membres de Psytoyens - autant les associations que les usagers individuels - de venir nous rejoindre pour un WE dans la campagne limbourgeoise, à Genk les 20, 21, 22 octobre. Au programme : promenades, activités récréatives, mais aussi débats et réflexions sur des thématiques en lien avec la santé mentale et la place des usagers. Les prix sont démocratiques et une réduction est possible pour les personnes bénéficiant d'une allocation de remplacement de revenu. Venez nombreux !

Renseignements et réservations :
081 23 50 19 ou info@psytoyens.be

Edito

NOUS AVONS LE PLAISIR DE VOUS ANNONCER QUE, DEPUIS NOTRE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU MOIS DE JUIN, NOTRE FÉDÉRATION S'EST AGRANDIE ! TROIS GROUPES D'USAGERS NOUS ONT EN EFFET REJOINTS : L'ASSOCIATION TDA/H BELGIQUE (TROUBLES DÉFICITAIRES DE L'ATTENTION AVEC/ SANS HYPERACTIVITÉ), LE GROUPE D'ENTRAIDE GILLES DE LA TOURETTE ET LE COMITÉ DES PATIENTS DU CENTRE HOSPITALIER PSYCHIATRIQUE DE LIÈGE.

DEUX AUTRES GROUPES ONT MANIFESTÉ LEUR INTÉRÊT POUR PSYTOYENS, MAIS N'ONT PAS ÉTÉ EN MESURE DE DÉLÉGUER UN REPRÉSENTANT : LE GROUPE D'ENTRAIDE POUR PERSONNES BIPOLAIRES "LE BALANCIER" ET L'ESPACE DE PAROLE POUR PERSONNES TOUCHÉES PAR LA DÉPRESSION. ILS NOUS REJOINDRONT DÈS QUE POSSIBLE. VOUS TROUVEREZ DANS CE JOURNAL UNE PRÉSENTATION DE DEUX DE CES NOUVELLES ASSOCIATIONS ET DE PLUS AMPLES INFORMATIONS SUR CHACUNE SUR WWW.PSYTOYENS.BE

VENONS-EN À L'ACTUALITÉ. CE MOIS DE SEPTEMBRE EST MARQUÉ PAR LES ASSISES DES SERVICES DE SANTÉ MENTALE. UNE RÉFLEXION SUR L'AVENIR DES S.S.M. A, EN EFFET, ÉTÉ ENTAMÉE AVANT L'ÉTÉ PAR LA MINISTRE VIENNE ET SA RÉALISATION CONFIEE À L'INSTITUT WALLON POUR LA SANTÉ MENTALE, À TRAVERS L'ORGANISATION DE DEUX "E-COLLOQUES" SUR INTERNET. ELLE SE PONCTUE CE 12 SEPTEMBRE PAR UNE APRÈS-MIDI DE RENCONTRE ET DE RÉFLEXION. LES PREMIERS RÉSULTATS DES "E-COLLOQUES" Y SERONT ÉGALEMENT PRÉSENTÉS.

L'OCCASION POUR PSYTOYENS DE SE PENCHER, À PARTIR DU POINT DE VUE DES USAGERS, SUR CES SERVICES. NOUS Y CONSACRONS NOTRE DOSSIER. VOUS Y TROUVEREZ PÊLE-MÊLE : UN HISTORIQUE, UNE INTERVIEW DE PROFESSIONNELS, DES TÉMOIGNAGES D'USAGERS, LE POINT DE VUE DE PSYTOYENS, ETC.

BONNE LECTURE !
JEAN-MARC BIENKOWSKI, PRÉSIDENT.



25 NOVEMBRE 2006 1^{ER} FORUM BELGE SUR LA DÉPRESSION

Lorsque l'on parle de la dépression, il est parfois difficile de bien se comprendre et de percevoir les mêmes choses. Le samedi 25 novembre 2006, la Ligue Belge de la Dépression prend l'initiative du premier "Forum belge sur la Dépression", une occasion concrète d'échanger, de mieux comprendre les attentes des personnes dépressives et de leurs proches.

Pour cette première rencontre, 4 questions essentielles touchant au vécu de la dépression seront abordées : à partir de quand peut-on dire que ressentir des sentiments négatifs est une maladie ? Quelles sont les causes de la dépression ? Que pense-t-on de quelqu'un qui est dépressif et que pense ce dernier du regard des autres ? Une dépression doit-elle être traitée et comment ?

Lors du forum, sera également remis le "prix de la presse 2005" qui a pour but de combattre la stigmatisation et la méconnaissance de la dépression. (Les citations présentes sur cette page sont tirées de certains de ces articles)



Pour plus d'informations :
Ligue Belge de la Dépression asbl
Rue de la Vinaudrée 30 - 1370 Jodoigne.
Permanence téléphonique, vendredi et lundi de 10 h à 13 h 30 :
070.233.324 - F 070.222.146 - Courriel : lig.depr@skynet.be

"Faire un diagnostic, c'est s'engager avec son patient et non s'en décharger en prescrivant des antidépresseurs"

Extrait de Ma Santé - Novembre 2003



Nouveautés sur www.psytoyens.be



Le site de Psytoyens s'est enrichi d'une nouvelle rubrique "événements" : WE à la mer, échanges européens, activités des membres, Carrefour des usagers. Cette rubrique tout en photos vous permettra de plonger dans le concret des activités de Psytoyens et de ses membres.



"Dans notre société, nous devons toujours être productifs et tendre à la perfection dans tous les domaines. Malheureusement, nul n'est parfait."

Extrait de Plus Magazine - Novembre 2005



LES ANNEXES PSYCHIATRIQUES DES PRISONS

Lorsqu'une personne, qui commet un crime ou un délit, est déclarée irresponsable de ses actes, elle ne peut être jugée de la même manière que les autres. C'est le principe de base de la loi dite de "défense sociale". Une juridiction peut dans ce cas, sur base du rapport d'un expert psychiatre, décider l'interne-ment, pour une durée indéterminée, jusqu'à ce que l'état de la personne s'améliore.

C'est la Commission de Défense sociale, composée d'un magistrat, d'un avocat et d'un médecin, qui va décider de l'endroit où la personne sera internée. Il y a cinq établissements de défense sociale : Paifve, Tournai, Merksplas, Mons et Rekkem. C'est aussi cette commission, à qui l'on peut s'adresser tous les six mois, qui va décider d'une libération éventuelle et des conditions qui y sont assorties.

Cependant, entre la désignation d'un établissement et l'interne-ment effectif, s'écoulent souvent de huit à quinze mois, par manque de place. Les internés restent alors dans les annexes psychiatriques des prisons. Ces annexes sont inadaptées à l'accueil et aux soins de personnes souffrant de troubles mentaux. Les rapports du Comité de Prévention de la Torture (2001 et 2005) et les observations du Comité des Droits de l'Homme des Nations Unies (1998 et 2004) en témoignent. Les annexes sont surpeuplées, les locaux sont vétustes, l'encadrement thérapeutique est insuffisant, les activités offertes également... Il arrive qu'elles accueillent non seulement des internés en attente de transfert, mais également des détenus au régime normal, toxicomanes ou ayant commis des faits de mœurs. A contrario, des internés sont hébergés hors des annexes.

UN JOURNAL RÉALISÉ POUR ET PAR DES USAGERS DE SERVICES DE SOINS EN SANTÉ MENTALE. UN ESPACE D'EXPRESSIONS D'ÉCHANGES ET DE RÉFLEXIONS POUR AGIR ENSEMBLE.



A vous la parole !



Posez des questions !



Tous les événements
"usagers+admis"



Les Brèves



Craignons un peu !



TDA/H BELGIQUE

Association d'aide et de soutien aux personnes concernées par le Trouble Déficient de l'Attention avec ou sans Hyperactivité.

L'idée de créer une association est née d'un forum de discussion sur Internet, où des parents d'enfants diagnostiqués TDA/H, ou en recherche de diagnostic, ont cherché à mutualiser et à partager leurs compétences éducatives et à sortir de leur isolement social. Assez rapidement, il est apparu, au cours des discussions, que la plupart des parents vivaient de longues années d'errance médicale pour obtenir le diagnostic de leur enfant ou, à tout le moins, des explications des maux qui les affectaient. Certains enfants avaient déjà atteint l'adolescence lors du diagnostic. D'autres étaient confrontés aux services sociaux qui menaçaient de placer en famille d'accueil des enfants considérés comme mal éduqués faute de diagnostic ou de prise en charge du trouble initial. Devant le constat du peu de lisibilité de la situation belge, quatre d'entre nous ont été motivés pour créer un élan de solidarité face à la souffrance des enfants et de leurs familles. C'est ainsi que l'association TDA/H Belgique a été fondée.

Le slogan de notre association est : " Pour que notre différence soit aussi notre force ! ". Pour qu'enfants et adultes atteints de TDA/H puissent devenir des adultes heureux et épanouis malgré leur problématique. Pour cela, nous voulons :

- Faire connaître le Trouble Déficient de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDA/H).
- Informer, soutenir et venir en aide aux familles, adultes, enfants et, plus généralement, à toute personne concernée par ce trouble.
- Favoriser l'intégration scolaire et sociale des enfants, des adolescents et des adultes atteints par le TDA/H.
- Favoriser la création de groupes de rencontre et de discussion pour permettre de développer une solidarité entre toutes les personnes confrontées à cette problématique et les sortir de l'isolement.
- Favoriser toute action destinée à améliorer la situation de personnes atteintes de TDA/H.
- Intervenir auprès des institutions publiques et privées ainsi que des organismes sociaux pour améliorer la prise en charge, le dépistage, les traitements et la recherche.
- Susciter la recherche et suivre son évolution au niveau international.
- Soutenir les autres associations poursuivant un but analogue et favoriser la coordination.

Bien sûr, il s'agit d'objectifs ambitieux mais essentiels au bien-être des enfants et adultes touchés par le TDA/H.

Stéphanie de Schaezen

Pour plus d'informations :
TDA/H Belgique, Rue de la Glacière, 24 - 1060 Bruxelles
T 0484 177 708 - info@tdah.be - www.tdah.be
Permanence les jeudis de 10h à 16h (hors vacances scolaires)

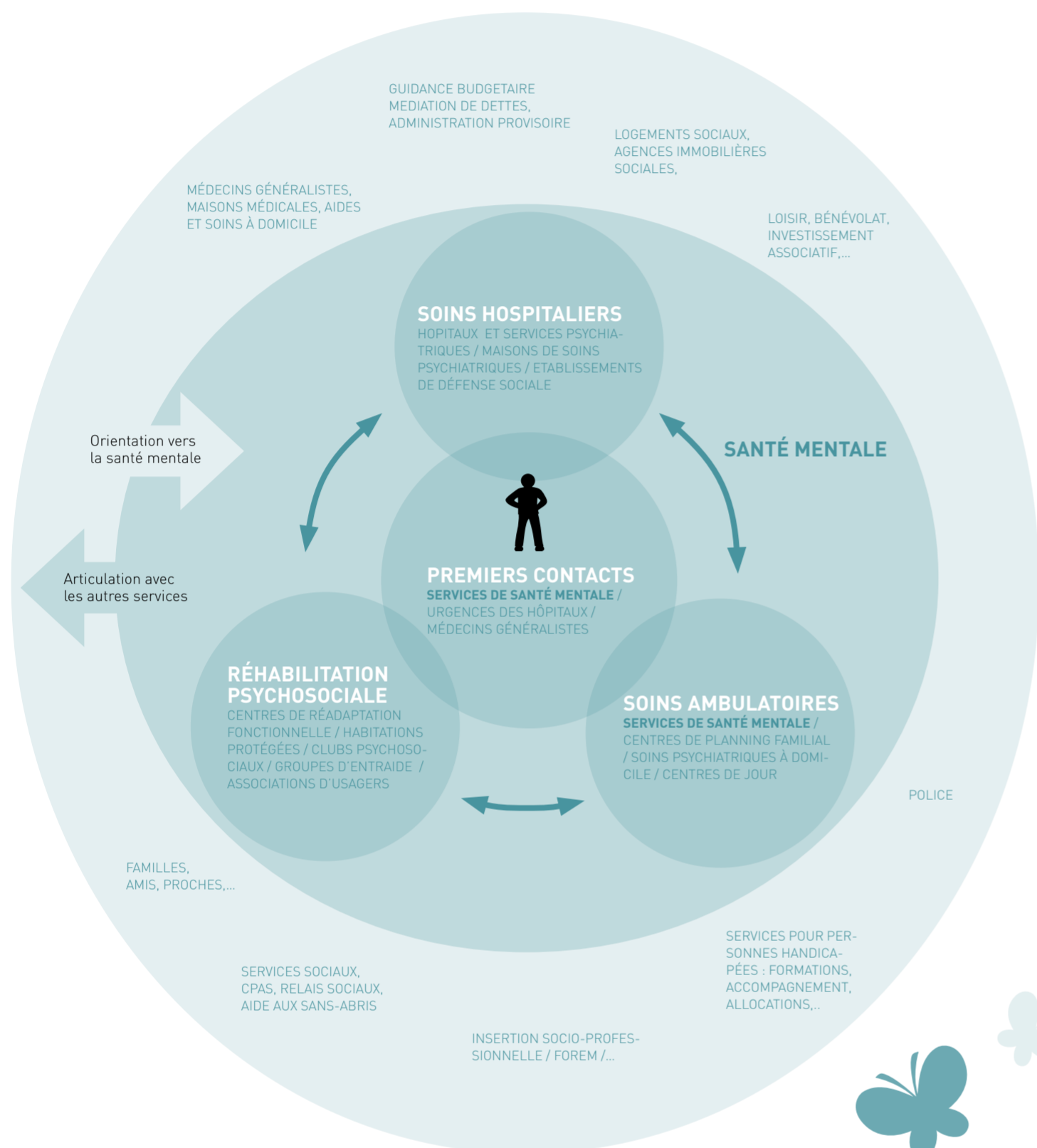
La Région Wallonne et l'Institut Wallon pour la Santé Mentale ont publié en 2003 une brochure présentant les services de santé mentale. Vous y trouverez l'histoire et la philosophie du Service de santé mentale, une description de ses missions et de ses liens avec les autres services médical, social, scolaire, judiciaire, etc. Vous y trouverez également les adresses de tous les services de Wallonie.

Pour l'obtenir : Institut Wallon pour la Santé Mentale,
T 081 23 50 15, Courriel iwsm@iwsm.be



Centres de guidance, services de santé mentale, centres de santé mentale, ... QUI SONT-ILS ?

IL SONT PLUS OU MOINS 80, UN PEU PARTOUT EN WALLONIE. SITUÉS DANS LES VILLAGES OU DANS LES VILLES, EN DEHORS DES GRANDS CENTRES HOSPITALIERS, ILS SONT CONSTITUÉS D'ÉQUIPES PLURIDISCIPLINAIRES : PSYCHOLOGUES, PSYCHIATRE, ASSISTANTS SOCIAUX ET, PARFOIS, LOGOPÈDES, ERGOTHÉRAPEUTES, PSYCHOMOTRICIENS. TOUT LE MONDE PEUT S'ADRESSER À EUX, POUR TOUT TYPE DE PROBLÈMES PSYCHOLOGIQUES, QUELS QU'ILS SOIENT. LES CENTRES ACCUEILLENT, DISCUTENT POUR CERNER LE PROBLÈME ET CHERCHENT DES SOLUTIONS, ENSEMBLE AVEC LA PERSONNE QU'ILS REÇOIVENT : UN ACCOMPAGNEMENT, UN SOUTIEN À COURT OU LONG TERME, UNE PSYCHOTHÉRAPIE, UNE ORIENTATION VERS D'AUTRES SERVICES,...



Le schéma que nous vous proposons présente une vision des services dans le domaine de la santé mentale, les articulations qu'ils ont entre eux. Il présente également les liens avec tous les services qui, sans être spécialisés en santé mentale, jouent un rôle dans la vie des usagers soit parce qu'ils orientent vers la santé mentale ou simplement parce que les aspects financiers, le logement, le travail, la santé physique, entrent aussi en ligne de compte pour aller vers un mieux être.

Attention ! Ce schéma ne présente pas « la réalité » ou une organisation voulue par les services eux-mêmes. Il a été construit à partir d'une discussion avec des usagers sur base de leurs expériences. Il a uniquement pour but de donner une idée de ce qui existe et de provoquer le débat. Nous attendons vos commentaires, usagers comme professionnels, pour le faire évoluer.

Un petit peu d'histoire...

1923 / Ouverture du premier "dispensaire d'hygiène mentale" à Bruxelles. L'objectif était d'humaniser le traitement des malades mentaux, de leur permettre de rester au sein de la population. Le dépistage et la prévention des pathologies est également mis en avant.
1953 / Premier arrêté royal subventionnant des services de santé mentale. Les subventions restent limitées, mais permettent aux centres de se développer. 10 ans plus tard, ils sont 16 en Belgique.
1975 / Deuxième arrêté royal et reconnaissance officielle des Services de Santé Mentale (S.S.M.). La volonté est de promouvoir une psychiatrie sociale, intégrée dans la population. Le travail se

centre sur l'exclusion et la réinsertion plutôt que sur les symptômes psychiatriques.
1996 / La Région Wallonne, en charge des services de santé mentale depuis la régionalisation du pays, vote un décret régissant les Services de Santé Mentale en Wallonie. Elle reconnaît le S.S.M. comme un pôle majeur du développement socio-sanitaire et met l'accent sur l'ancrage local et le travail de réseau.
2006 / Les services de santé mentale sont à la charnière entre les différents secteurs : hôpitaux, services sociaux, justice, aide à la jeunesse, aide aux personnes handicapées, etc. Les centres, de plus en plus confrontés à la précarisation, aux mauvaises conditions de vie, à l'absence de perspective, sont largement débordés par les demandes.



Le Service de Santé Mentale Qu'en pensent les usagers ?

TÉMOIGNAGES

Quelques usagers nous livrent leurs expériences tout azimut et nous expliquent ce que les services leur apportent. Ces témoignages ont été recollés lors du Carrefour Annuel de l'asbl Together, association d'usagers en région liégeoise, membre de Psytoyens.

"Le fait d'avoir un référent, c'est important pour certains obstacles qui reviennent systématiquement dans notre vie. On tombe à chaque fois dans le panneau de notre problème et notre référent sait bien nous aider parce qu'on se connaît, il y a un dialogue... J'ai besoin d'un psychiatre qui soit disponible aussi en cas de problème. Par exemple, un soir j'ai vraiment eu envie de me suicider et le médecin traitant m'a dit qu'il ne pouvait pas me recevoir. Et c'est tout le monde, comme ça. Bien souvent on tombe sur un répondant. Je me suis débrouillé, je ne sais plus comment, ..."

"Ce qui m'aide le plus c'est la "resocialisation". C'est me retrouver par exemple dans un contexte de souper : chacun participe à la préparation, on fait les courses, on paye une petite quote-part, ... J'aime bien avoir une ambiance familiale. Pour moi, c'est une soirée qui est réussie. Je participe aussi régulièrement à une activité théâtre. Pendant les vacances de Pâques, tout s'arrête ! Toutes les activités extérieures s'arrêtent. Ca, c'est très dur pour nous. On n'est pas rythmé avec les vacances scolaires, on vit un peu au jour le jour. Est-ce que demain on saura se lever tôt ou pas, est-ce qu'on sera bien ? On ne le sait pas. Et ça, ce sont des choses qui nous font nous lever ..."

"Les consultations me servent à faire le point sur la manière dont je vis au quotidien. Je vis seul donc je n'ai pas toujours la possibilité de me confier à quelqu'un. J'ai de la famille, des amis, mais ils n'ont pas toujours le temps. C'est pas qu'ils ne s'intéressent pas à moi, mais c'est difficile de se voir régulièrement, donc ce que je vis mal, je ne sais pas le raconter. Tandis que le médecin, il peut recevoir le

récit, voir ce que j'ai bien vécu, mal vécu, si ça m'empêche de dormir, et il essaye de m'aider à gérer les situations. J'essaie de voir avec lui comment faire face à tel ou tel type de situation, comment mettre des choses en place. Par exemple, essayer de ne pas rester chez moi, d'avoir des activités à l'extérieur qui me fassent du bien. Un moment donné, je me suis retrouvé avec trop d'activités, ateliers musique, sport, bénévolat, je n'arrivais plus à gérer. Le service de santé mentale m'a aidé à faire la part des choses et à me rendre compte si je dépasse mes limites ou pas. Parce que je me laissais vite embarquer dans plein de trucs..."

LE POINT DE VUE DE PSYTOYENS Les services de santé mentale offrent-ils une aide suffisante ?

Devraient-ils faire plus ou autrement ? En tant qu'usagers, nous ne souhaitons pas dire ce que tel ou tel service devrait faire. Nous souhaitons plutôt mettre en avant ce dont nous avons besoin. Ces besoins sont indissociables de l'idée d'accompagnement. A la sortie de l'hôpital, après avoir vécu des troubles importants, dans une période d'instabilité émotionnelle, suite à une perte d'emploi ou face à un problème familial, un accompagnement alliant soins, soutien psychosocial, réhabilitation, est pour nous la clef pour éviter les "retours à la case départ" et améliorer la qualité de vie.

Les cinq points ci-dessous sont pour nous les composants essentiels de cet accompagnement.

1. Une information accessible Une fois franchie la première porte, obtenir des informations sur l'étendue des aides et leur articulation les uns par rapport aux autres se révèle également très compliqué. La conséquence est que nous sommes toujours dépendants du réseau d'interconnaissance de chaque professionnel, que notre parcours de soin dépend non seulement du problème que nous avons mais aussi de la "première porte" à laquelle nous avons frappé.

Il est parfois difficile de savoir s'il manque certains services, ou si c'est l'information qui n'est pas disponible.

2. Un "point de chute" permanent La solitude qui pèse excessivement, des symptômes qui refont surface, un conflit avec un proche... Ces situations, sources d'angoisse, peuvent avoir des conséquences très néfastes. Trop souvent, elle sabote l'aide aux "urgences", faute d'avoir pu trouver quelqu'un à qui en parler à temps. Un service accessible facilement, aux horaires larges, devrait pouvoir accueillir les situations de crise qui ne constituent pas (encore) des urgences médicales.

3. Des interventions adaptables à chacun De nombreux problèmes psychiatriques prennent toute leur dimension dans la vie quotidienne. Certaines situations sociales sont difficilement compatibles avec la consultation régulière d'un thérapeute. L'accompagnement idéal doit pouvoir s'adapter à la situation de chacun. Il est nécessaire que les psychologues et travailleurs sociaux puissent se déplacer, être accessibles en dehors des heures de bureau, etc.

4. Un référent qui centralise Sans informations centralisées, sans une personne ou un service de référence, l'utilisateur et ses proches "organisent" souvent eux-mêmes leur "réseau" de services. Cela donne lieu à des bricolages, des errements, de l'épuisement. Quelqu'un qui a une vue d'ensemble de notre parcours, social autant que médical et qui soit vraiment responsable de la coordination des services est indispensable au bon fonctionnement des soins.

5. Un accent sur la réhabilitation Réapprendre à structurer son quotidien, organiser ses loisirs, recommencer à travailler, entamer une formation, chercher un logement, gérer son argent, imaginer l'avenir, tous ces aspects essentiels d'une vie "normale" demandent beaucoup d'efforts. Ils impliquent de nombreuses démarches, souvent éprouvantes. De nombreux services d'aide à l'insertion existent, mais un accompagnement psycho-social est souvent nécessaire pour les utiliser judicieusement.



CONSEIL RÉGIONAL DES SERVICES DE SANTÉ MENTALE

Le Conseil Régional des Services de Santé Mentale (CRSSM) a été créé par le décret du 4 avril 1996 organisant l'agrément et le subventionnement des services de santé mentale (S.S.M.). C'est un organe consultatif dont la mission est de remettre des avis à la Ministre, à sa demande ou d'initiative, sur toutes les questions relatives au fonctionnement des services de santé mentale, en particulier les demandes d'agrément, les programmes d'études et d'évaluation; l'application du décret, ... Il se réunit actuellement selon un rythme mensuel et organise, en outre, plusieurs groupes de travail. L'asbl Psytoyens, en tant que représentant du monde associatif, y porte le point de vue des usagers en santé mentale.



Le Service de Santé Mentale Qu'en disent les professionnels qui y travaillent ?

Afin de donner une image concrète des services de santé mentale nous avons rencontré deux professionnels de service de santé mentale à Namur : Robert Goret, psychologue au Centre psychothérapique provincial et Colette Nigot, assistante sociale au Service provincial de Santé mentale des Balances. Ils nous ont parlé des particularités du S.S.M. et des aides que l'on peut y trouver.

Quelles sont les particularités du service de santé mentale ?

Ils sont ouverts à tous. Les services de santé mentale (S.S.M.) accueillent tous types de demandes, tous types de souffrance psychique. "Nous recevons également des personnes qui souffrent de pathologies mentales au sens strict, mais bien souvent les gens viennent avec des difficultés de vie : des problèmes familiaux, un deuil, l'isolement, une difficulté à gérer le quotidien, des échecs dans le domaine de l'emploi, ..." Les services sont accessibles à tous les revenus. Depuis le début, l'accessibilité financière est un des points importants de la mission de service public qu'assume le service de santé mentale. Les S.S.M. ont une optique de travail "centrée sur la personne". L'attention se porte sur "le sens qu'ont les événements pour la personne qui les vit plutôt que sur la réduction des symptômes". Plutôt que la maladie, c'est le contexte de vie de la personne, son insertion qui sont au centre du soin.

Que peut-on trouver comme aide dans les services de santé mentale ?

Un lieu pour parler L'objectif premier du S.S.M. est d'être un espace de parole. "C'est fort important que les gens aient un endroit pour dire ce qui est important pour eux, pour les aider à trouver leur solution. Un tel lieu doit permettre de comprendre ce qui se passe dans leur fonctionnement à eux.

Pour pouvoir changer certaines choses, il faut pouvoir se dire : je bute sur certaines choses, voilà ce qui fait problème pour moi". Cela n'implique pas nécessairement une psychothérapie à long terme. Dans chaque rencontre avec un professionnel du S.S.M., même pour régler les papiers, l'écoute est présente. C'est cela qui fait la différence et la complémentarité avec l'hôpital, plus centré sur l'aspect médical des choses.

Un accompagnement global

Ce travail sur "la parole" et sur "le sens" doit se faire en lien avec les questions qui se posent tous les jours. "C'est l'originalité des services de santé mentale de tenir compte des différents aspects des besoins très concrets de la personne". Les membres de l'équipe du S.S.M., qui abordent, chacun en fonction de sa spécialité, les différents problèmes de la personne, sont un atout important. "La réponse à donner n'est pas la même pour tout le monde. Parfois il y a des problèmes de gestion de la vie quotidienne à régler, parfois les personnes, à cause d'une angoisse, parlent difficilement. C'est le travail de l'équipe de bien identifier les choses et d'adapter la réponse à donner". Le S.S.M. bénéficie pour cela d'une grande souplesse de fonctionnement. "Nous suivons des gens à domicile. Dans certains cas, cela peut se justifier. Particulièrement pour les gens qui n'arrivent pas jusqu'au centre, qui ne peuvent se déplacer ou qui s'enferment dans l'isolement. Il s'agit souvent de "travailler la demande" pour que la personne puisse faire plus tard la démarche de venir."

Un lien avec d'autres ressources

Souvent les problèmes de santé mentale s'accompagnent d'isolement, de difficultés de contact avec les autres. Le travail du Service de Santé

Mentale est alors aussi d'aider la personne à se "mettre en lien" avec le monde qui l'entoure. De nombreux autres services peuvent soutenir une personne qui a des difficultés. Chacun a également autour de lui des ressources d'aide "naturelle" : la famille, les amis, le voisinage, les collègues, ... Le S.S.M. travaille avec toutes ces ressources. Cela peut vouloir dire aider à "se remettre en ordre avec ses droits sociaux, à organiser une activité, à faire la démarche pour fréquenter un club de jour ou se remettre en contact avec des amis, ...". Le plus souvent possible, il s'agit "d'aider la personne à reprendre une maîtrise sur sa propre vie, qu'elle ne subisse pas les événements comme une catastrophe, mais qu'elle puisse trouver une solution parmi les ressources dont elle dispose".

Un référent dans le réseau

Face aux nombreuses ressources disponibles, le risque peut être de se perdre, de ne pas savoir à qui s'adresser ou de se disperser. "Le rôle du Service de Santé Mentale c'est de pouvoir vraiment donner "sens" au réseau de ressources, c'est construire avec la personne ce qui l'aide maintenant". Le S.S.M. est un "référent", un endroit où on peut toujours revenir. "Il peut y avoir des aller-retour d'un service à l'autre, on va chercher ailleurs quelque chose qui convienne mieux à la personne." D'autres que les S.S.M. peuvent jouer ce rôle de référent : les services de soins à domicile ou le médecin généraliste. On doit toujours veiller à ce que quelqu'un joue ce rôle de référent, gardien de la cohérence des démarches.

Propos recueillis par Christine Decantere et François Wyngaerden.



PSYTOYENS.asbl

Comité de rédaction :
Jean-Marc Bienkowski,
Christine Decantere, Pascal Colson, Eric Breda, Marie Veys, François Wyngaerden.
Comité de lecture :
Micky Fierens (LUSS),
Christiane Bontemps (IWSM),
Bernard Jacob (AIGS).
Graphisme : Mattia Van Haver (0486/61.53.73)
Tirage : 1300 exemplaires.
Diffusion :
Un numéro est envoyé gratuitement dans toutes les structures d'aide et de soins en santé mentale. L'abonnement d'un an (trois numéros) est de 3 euros pour les usagers et 5 euros pour les professionnels.

Réalisé avec le soutien de la Région Wallonne.

