



## QUE FAIT UNE ASSOCIATION D'USAGERS, CONCRÈTEMENT ?

Les associations d'usagers développent des activités parfois très différentes. Il n'existe pas d'association modèle ! Il importe surtout que les activités correspondent toujours aux envies et aux besoins des membres.

Voici quelques exemples d'activités possibles

- **Détente et loisirs** : sorties culturelles, activités sportives ou créatives, organisation de vacances, repas collectifs, jeux, ...
- **Entraide et soutien entre usagers** : réunions de rencontre et d'échange d'expériences, permanence téléphonique, ...
- **Diffusion d'information**: bulletin de liaison, organisation de conférences,...
- **Services aux membres** : accompagnement dans certaines démarches, échange de savoirs et de savoir-faire, aide juridique, prêt de matériel ou de livres, baby-sitting, ...
- **Représentation des usagers**: participation à des réunions avec des professionnels de la santé et des représentants politiques pour porter le point de vue des usagers.

A travers ces différentes activités, des liens se créent, des amitiés se nouent et rendent souvent possible une entraide informelle et un soutien moral qui fait tellement de bien !

Vous souhaitez participer à une association d'usagers en santé mentale ?  
Vous souhaitez mettre une association sur pied ?  
Vous souhaitez en savoir plus sur les associations existantes ?

## Contactez nous !

### Nous pouvons

- Vous rencontrer pour discuter de vos intérêts et des possibilités qu'offrent les associations d'usagers.
- Vous faire part de l'expérience des membres de Psytoyens et vous mettre en contact avec l'un ou l'autre d'entre eux.
- Vous soutenir dans la mise sur pied d'une nouvelle association.

### Psytoyens asbl

Rue Henri Lemaître, 78 à 5000 Namur  
T 081 23 50 19 – F 081 23 50 16  
Courriel [info@psytoyens.be](mailto:info@psytoyens.be)  
Internet : [www.psytoyens.be](http://www.psytoyens.be)

### Les membres de Psytoyens

Différences + asbl // Comité de patients du Centre Hospitalier Psychiatrique (Liège) // Groupe d'Entraide du Syndrome de Gilles de la Tourette // Ligue Trouble Obsessionnel Compulsif asbl // Réflexions asbl // Soutien aux Usagers en Neuropsychiatrie et en psychiatrie (S.U.N.) // TAD/H Belgique asbl // Together Belgique asbl // L'Union pour la compréhension des usagers.



PSYTOYENS.asbl

## UNE ASSOCIATION D'USAGERS EN SANTÉ MENTALE, QU'EST CE QUE C'EST ?

— FICHE D'INFORMATION SUR LES ASSOCIATIONS D'USAGERS —



## UNE ASSOCIATIONS D'USAGERS EN SANTÉ MENTALE QU'EST CE QUE C'EST ?

- Des personnes qui ont été confrontées à des difficultés psychologiques, sociales et médicales liées à leur santé mentale.
- Des "usagers" ou "utilisateurs de services" en santé mentale, qui se rassemblent pour s'entraider et participer à l'amélioration de la qualité des soins.
- Une organisation souple, sans contraintes, portée essentiellement par les usagers eux-mêmes, centrée sur les besoins et les envies des membres.
- Des groupes où l'expérience et le vécu des membres sont considérés comme un savoir précieux et une compétence à partager avec d'autres.

En fonction de leurs activités principales, elles peuvent prendre des noms différents : groupe d'entraide, club de loisir, ligue, association,...



## QUE PEUT APPORTER UNE ASSOCIATION D'USAGERS ?

### Briser l'isolement et la solitude

De l'avis de nombreux usagers, se retrouver avec **des personnes qui ont ressenti le même genre de choses** fait énormément de bien. Chacun est **accueilli quelles que soient ses faiblesses** et même son inactivité. Chacun peut s'y exprimer et être écouté. L'expérience des autres fait écho à son propre vécu.

Entre usagers, il ne faut pas tout ré-expliquer ou faire semblant, **les autres comprennent plus facilement ce qu'on ressent**. Le respect est une valeur importante. Là, au moins, on ne se sent pas jugé...

A partir de cette compréhension mutuelle **peuvent se développer des liens d'amitié, un esprit d'entraide et de solidarité**. Ce contact avec d'autres permet de reprendre confiance en soi et parfois même d'entrevoir les aspects positifs de sa situation !

### Trouver les informations

**Trouver les bonnes informations** sur les problèmes de santé mentale, sur le système de santé, sur ses droits en tant qu'usagers, relève souvent du parcours du combattant. **L'expérience d'autres usagers est souvent un moyen important d'obtenir des informations**.

Les associations, en collaboration avec des professionnels, peuvent également **organiser des activités qui permettent d'obtenir de l'information** plus facilement : conférence, bulletin de liaison, bibliothèque, permanence téléphonique,...

### Retrouver du potentiel en soi, redonner du sens à sa vie

Les associations d'usagers sont " autogérées ". **Ce sont les usagers eux-mêmes qui organisent** les activités pour les membres. Chacun a la possibilité, à son rythme, de s'impliquer dans la vie de l'association.

Réaliser des choses ensemble, **se sentir utile**, se confronter à ses difficultés et les dépasser, **s'ouvrir aux autres** et approcher d'autres réalités que la sienne, tout cela **redonne du sens** et permet petit à petit de " **reprendre du pouvoir sur sa vie** ".

L'engagement dans **une association peut être un tremplin**, une aide à l'insertion sociale et professionnelle, **une transition bien utile** entre le monde des " moins bien portants » et celui des " mieux portants ".

### Participer à un mouvement d'usagers

Il est des choses qu'il est difficile de changer seul : **le regard des gens** sur la santé mentale, **la qualité des services** ou de la relation de soins, **le respect des droits**, ... Par contre, ensemble, cela devient possible !

Ensemble, il est possible d'œuvrer à une meilleure acceptation des difficultés psychologiques, **sensibiliser le monde politique, développer des partenariats avec les professionnels de la santé**, relayer auprès d'eux les propos et les propositions des usagers, s'enrichir de l'expérience d'autres associations.

Ainsi, les associations d'usagers, se basant sur l'expérience et le savoir particulier de leurs membres, peuvent participer à l'amélioration du système de santé et **être un moteur d'initiatives nouvelles et innovantes** au bénéfice de tous !



## QUELS SONT LES LIMITES DES ASSOCIATIONS D'USAGERS ?


### Etre autonome ne veut pas dire se débrouiller tout seul !

Les associations d'usagers sont **organisées pour et par les usagers eux-mêmes**. Leurs membres gèrent les activités en fonction de leurs besoins.

Toutefois, le soutien de gens expérimentés dans différents domaines (gestion de groupe, finances, aspects médicaux,...) est très utile. Il est important de développer avec des professionnels (de la santé mentale ou d'autres secteurs) **des partenariats constructifs**, qui apportent aux usagers membres un soutien tout en respectant leur autonomie.

### S'entraider ne veut pas dire remplacer les professionnels !

**L'entraide entre usagers ne remplace jamais un traitement ou une psychothérapie**. Les liens de solidarité entre usagers peuvent être d'un grand soutien. Rencontrer d'autres personnes concernées peut aider à prendre conscience de ses difficultés et à trouver la force d'y remédier, mais jamais les membres d'une association ne se substituent aux soignants.



Ne restons pas seuls face aux problèmes de santé mentale : ensemble nous sommes plus forts !