

N°55

OCTOBRE-NOVEMBRE
DECEMBRE 2019

PSYTOYENS .asbl
LE JOURNAL



Trimestriel Octobre-Novembre-Décembre 2019 - numéro d'agrément : P801174 // Éditeur responsable : Joëlle Sprumont - Chaussée des Prés, 42-44 à 4020 Liège - Tél : 0493 84 23 57 - Courriel : info@psytoyens.be - Réalisé avec le soutien du Ministre de l'Action Sociale, de la Santé et de l'Égalité des Chances de la Région wallonne et de l'Institut Wallon pour la Santé Mentale, asbl

Octobre-Novembre-Décembre 2019

ÉDITO

Psytoyens en mouvement

Il faut le reconnaître, oui, Psytoyens a connu quelques petites perturbations en 2019, laissant l'association en "affaires courantes" pendant quelques mois. Mais cela ne veut pas dire qu'entre-temps le découragement ait pris le dessus. Non. Psytoyens a procédé à une phase de recrutement et trois nouvelles têtes ont fait leur apparition en novembre et décembre : deux nouveaux chargés de projet et une chargée de communication, déposés juste au pied du sapin. Un beau cadeau pour clôturer l'année et pour en redémarrer une nouvelle en beauté. Vous pourrez d'ailleurs découvrir dans ce numéro une présentation de chacun.e.

Des changements, des mouvements.... sont normaux et sains dans une organisation. Une association de personnes est effectivement toujours amenée à bouger puisque composée d'êtres humains, eux-mêmes en perpétuelle mouvance. Ceci dit, ce n'est pour ça que Psytoyens s'écartera en 2020 de ses objectifs, ses valeurs. Avec une nouvelle équipe en renfort, nous serons justement plus forts.

En ce qui concerne l'agenda, à l'heure d'écrire ces lignes, notre cycle de rencontres "Les Voix(es) de la Participation" et nos moments conviviaux "Cause-Café" ont déjà été planifiés pour 2020. Nous nous réjouissons d'ailleurs avec impatience de vous y croiser !

Joëlle Sprumont pour Psytoyens

VERS DAVANTAGE DE PARTICIPATION DES USAGERS EN SANTÉ MENTALE

Depuis sa création en 2003, Psytoyens, en collaboration avec ses partenaires, n'a de cesse de vouloir faire entendre le point de vue et élargir le pouvoir d'action des usagers de services de santé mentale. Avec l'appui précieux de ses permanents et bénévoles, l'ASBL œuvre ainsi à la défense des droits et des intérêts des usagers auprès des organisations, institutions et pouvoirs publics.

Psytoyens a aussi pour vocation d'apporter un soutien, à la fois logistique et administratif, aux associations qui encouragent l'expression des usagers. C'est en sortant du silence et de la solitude que ceux-ci peuvent contribuer entre autres au développement de l'entraide entre pairs et à la déstigmatisation de tous ceux confrontés de près ou de loin au secteur de la santé mentale.

Au fil des années, grâce à Psytoyens et aux associations du secteur, les usagers ont pu trouver une place en créant différentes associations et groupes ou en participant aux conseils, comités d'usagers, comités de réseau, comités de fonction ou encore groupes de travail.

Cette année encore, nous avons pu aider à la création de comité d'usagers. Citons par exemple, celui du Centre Psychiatrique Saint-Bernard à Manage. Nous avons mis en place certains groupes de travail (que nous allons poursuivre en 2020) : e-dossier médical, équipes mobiles ou encore liens entre santé mentale et santé somatique (un gros dossier devant nous)... Nos représentants se sont déplacés dans de multiples réunions afin de faire entendre la voix des usagers. Parce que rien n'est acquis pour toujours, c'est une lutte permanente.

Du travail nous attend pour 2020, mais nous disposons d'un certain nombre de ressources essentielles. Permanents, bénévoles, associations, nous œuvrons tous dans le même sens. Vers une participation toujours accrue de l'usager de services de santé mentale. **PARCE QUE VOTRE VOIX ET VOS PARCOURS COMPTENT.**

VOTRE TROUBLE PEUT DEVENIR UN ATOUT

Nous sommes toujours à la recherche de personnes motivées et désireuses de s'impliquer dans la participation usagère afin de mener à bien toutes nos missions de soutien et de représentation.

- Vous avez utilisé ou utilisez un service d'aide ou de soins dans le domaine de la santé mentale ;
- Vous êtes motivé.e et disponible pour porter la voix des usagers et défendre leurs intérêts/besoins ;
- Vous voulez mieux connaître l'évolution du système de soins en santé mentale tel qu'il est organisé par la réforme dite « **Psy107** », ainsi que les éléments de législation concernant les droits des usagers ;
- Vous souhaitez faire de nouvelles rencontres, apprendre et vous sentir concerné.e par les problématiques de la santé mentale.

Les frais de participation aux différents événements en lien avec les activités de l'ASBL, ainsi que les frais de déplacements (véhicule personnel et transports en commun) pour se rendre aux différentes réunions sont pris en charge par l'ASBL.

Intéressé.e ? Vous pouvez envoyer un e-mail à info@psytoyens.be.

TROIS NOUVEAUX VISAGES CHEZ PSYTOYENS !

FRANÇOIS VILAIN, CHARGÉ DE PROJETS

QUEL EST TON PARCOURS PROFESSIONNEL ?

J'ai un parcours assez éclectique ! A la base, je suis assistant social, mais j'ai fait une série de formations en informatique. J'ai été notamment chef de projets en informatique dans différents domaines : cartes à puces, marketing direct et tôlerie fine. J'ai été également coordinateur d'ASBL.

ES-TU USAGER DE SERVICES DE SANTÉ MENTALE ?

Lors de ma dernière fonction, j'ai subi du harcèlement moral sur mon lieu de travail. Cela couplé à des problèmes personnels, j'ai fait un burn-out très sévère. Et je suis devenu usager de services de santé mentale. Je connais donc bien le secteur de l'intérieur.

POURQUOI AVOIR POSTULÉ CHEZ PSYTOYENS ?

A un certain moment de ma vie, j'ai voulu mutualiser mon expérience négative pour en faire quelque chose de positif et aider les autres. J'ai donc commencé à m'impliquer dans la participation usagère et cela fait trois ans que je suis engagé chez Psytoyens et dans la pair-aidance. Avec des amis, j'ai d'ailleurs participé à la création d'un club thérapeutique sur la région montoise qui s'appelle « La Bulle d'Oxygène ». Quand Psytoyens a publié une offre d'emploi de chargé de projets, cela me paraissait naturel de postuler vu mon expérience.

EN QUOI CONSISTE TON TRAVAIL ?

Le soutien et l'aide aux usagers dans leur parcours de rétablissement, mais aussi dans leur implication à la participation usagère à quelque niveau que ce soit : comités et conseils d'usagers, comités de fonction, etc. Concrètement, un des moyens de participation de Psytoyens est le cycle de formation « Les Voix(es) de la Participation » (*voir plus loin*). Il y a également les Intervisions qui ont lieu une fois par mois. À côté de l'aide et du soutien aux usagers, nous travaillons sur des projets particuliers dans le but d'améliorer l'offre et la qualité des soins de santé mentale. Citons, par exemple, les groupes de travail sur le lien entre santé psychiatrique et somatique, la création de comités d'usagers dans les trajets de soins internés (ancienne défense sociale) ou encore sur la médication.

Vous pouvez contacter François Vilain via f.vilain@psytoyens.be ou au 0491/89.17.84.

ALIZARIS HUBLET, CHARGÉE DE PROJETS

QUEL EST TON PARCOURS PROFESSIONNEL ?

Depuis toujours, je suis une chercheuse de sens. J'ai obtenu un diplôme dans le domaine paramédical, mais j'ai préféré travailler dans un centre de formation avec des jeunes en décrochage scolaire en tant qu'animatrice et éducatrice. J'ai particulièrement apprécié aborder avec eux et les accompagner dans des questions existentielles telles que : "Qui suis-je" et "Que voudrais-je faire de ma vie" !

ES-TU USAGÈRE DE SERVICES DE SANTÉ MENTALE ?

Il y a une vingtaine d'années, j'ai traversé une expérience psychique qui m'a fait découvrir ce que peut être une hospitalisation en psychiatrie. C'est là que j'ai vécu le plus gros traumatisme de ma vie, celui d'être mise sous contention (attachée à un lit) sans pouvoir en comprendre la raison. Je n'étais pas dangereuse ni pour moi ni pour les autres !

C'EST À CE MOMENT-LÀ QUE TU T'ES ENGAGÉE CHEZ PSYTOYENS ?

Je me suis impliquée dans les différentes propositions faites par Psytoyens pour que la parole des personnes concernées puisse être entendue et prise en compte. C'est à la demande du pouvoir politique que nous nous sommes réunis entre usagers et proches afin de réfléchir et de proposer des recommandations. Celles-ci ont contribué à l'élaboration de la Réforme 107. Maintenant, chaque province travaille à la mise en place concrète de cette réforme pour qu'elle puisse s'installer et répondre réellement aux attentes de ceux qui en ont besoin ! Je suis restée active dans celle du Brabant wallon en tant que représentante des usagers pour Psytoyens. Parallèlement, je me suis investie en tant que pair-aidante, dans un travail d'accompagnement de crises principalement en collaboration avec l'ASBL « En Route ». Je coorganise aussi la mise en place de l'Introduction à l'approche Open Dialogue¹ en partie Francophone avec «OD for BE».

POURQUOI AVOIR POSTULÉ CHEZ PSYTOYENS ?

La santé psychique m'intéresse beaucoup depuis mon expérience personnelle en psychiatrie dont je suis pleinement remise. Grâce au fait d'accompagner des personnes en situation de crise ou dans leur processus de reconstruction, j'ose affirmer que reprendre sa vie en main est vraiment possible ! Je suis toujours animée par le chemin à entreprendre pour faire évoluer les choses à tous les niveaux, autant micro, que mezzo et macro. Durant mon travail chez Psytoyens, j'espère pouvoir apporter le fruit de toutes ces années de participation et d'implication afin de favoriser de meilleurs soins en santé mentale tout en encourageant les usagers à porter leur parole et faire en sorte qu'elle soit respectée.

Vous pouvez contacter Alizaris Hublet via a.hublet@psytoyens.be ou au 0495/18.88.42.

¹ Open dialogue ou dialogue ouvert est une « approche philosophique / théorique des personnes qui vivent une crise de santé mentale et de leurs familles / réseaux sociaux, et un système de soins développé dans les années 80 en Finlande » (open-dialogue.net).

JOÉLLIE SPRUMONT, CHARGÉE DE COMMUNICATION

QUEL EST TON PARCOURS PROFESSIONNEL ?

Diplômée d'un master en journalisme en 2014, j'ai travaillé comme permanente chargée de communication pour une association d'étudiants pendant un an à mi-temps. J'ai ensuite eu l'opportunité de partir en voyage avec un « Visa vacances travail » en Nouvelle-Zélande où je suis restée cinq mois. En rentrant en Belgique, j'ai remarqué que le marché du travail avait évolué et j'ai donc entrepris une formation de « responsable communication web » avec le Forem. Celle-ci m'a permis de décrocher un emploi comme chargée de communication interne et externe à l'UCM (Union des Classes Moyennes) de Liège en mai 2016. J'y suis restée deux ans. J'ai été ensuite rédactrice freelance pendant six mois.

ES-TU OU AS-TU ÉTÉ USAGÈRE DE SERVICES DE SANTÉ MENTALE ?

J'ai souvent consulté divers psychologues, pour une phobie notamment. J'ai fait un burn-out aussi il y a deux ans. Et puis en décembre 2018, ma vie a basculé. J'ai fait une décompensation psychique et je me suis retrouvée à l'hôpital psychiatrique pendant presque deux mois. Je n'y avais jamais été, je découvrais ce monde pour la première fois. Les mois qui ont suivi ont été très compliqués. Je suis notamment passée par un hôpital de jour, cela m'a permis de reprendre un rythme. J'ai aussi fréquenté un centre de réinsertion socio-professionnelle. C'est vraiment là que je me suis dit que j'avais besoin de retravailler afin de récupérer une vie sociale, un statut et un but. Fréquenter des personnes dans une situation de détresse un peu similaire m'a fait énormément de bien. Ne pas se sentir seul, c'est important.

POURQUOI AVOIR POSTULÉ CHEZ PSYTOYENS ?

Usagère de services de santé mentale moi-même, j'ai été interpellée par l'offre d'emploi publiée par Psytoyens. Ayant une (malheureuse) tendance à l'auto-stigmatisation, je pensais que parler de mon histoire allait faire fuir plus d'un recruteur. Chez Psytoyens, je me suis rendue compte que finalement mon expérience, mon parcours de vie pouvait être un atout professionnel ! Alors j'ai joué cartes sur table. J'ai dépassé ma peur du jugement et j'ai pu être moi-même. Qui d'autre que Psytoyens pouvait comprendre par où j'étais passée ?

En travaillant chez Psytoyens, j'espère pouvoir contribuer, à ma manière et à mon échelle, à une société qui valorise un parcours différent de la norme. Quand certains nous voient comme fragiles, affaiblis par un trouble ou une maladie mentale pour reprendre une activité professionnelle... D'autres y constatent la richesse d'une expérience vécue ou encore l'émergence de nouvelles qualités (l'écoute, le non-jugement, l'ouverture aux autres, l'humilité). Parce que oui, malgré les obstacles passés, on s'en sort différent, mais surtout grandi.

EN QUOI CONSISTE TON TRAVAIL CHEZ PSYTOYENS ?

Je m'occupe entre autres des canaux de communication de l'association. En concertation avec le comité de rédaction, je sélectionne et rédige des sujets pour le trimestriel Psytoyens. J'anime les réseaux sociaux, le site internet. Je participe à la rédaction, au graphisme ou encore à la distribution de supports de communication. Vous me retrouverez probablement également aux « Cause-Café ».

Vous pouvez contacter Joëlle Sprumont via j.sprumont@psytoyens.be ou au 0493/84.23.57.

L'AGENDA

LES VOIX(ES) DE LA PARTICIPATION : NOUVELLE ANNÉE, NOUVEAU CYCLE

VOUS SOUHAITEZ ENTRE AUTRES FAIRE CONNAÎTRE VOTRE PROPRE EXPÉRIENCE, APPRENDRE DE CELLE DES AUTRES TOUT EN CONTRIBUANT À UNE CITOYENNETÉ PLUS FORTE, À FORMER UNE PAROLE COLLECTIVE POUR LES USAGERS EN SANTÉ MENTALE ? Notre cycle de formation, rencontres et d'échanges autour de l'expérience, « Les Voix(es) de la Participation » s'adresse à vous si, à un moment donné de votre vie, vous avez utilisé un service d'aide ou de soins dans le domaine de la santé mentale.

A raison de deux lundis par mois, de février à octobre 2020, le groupe se retrouve à Namur, avec pour objectif de vous outiller en tant que citoyen.ne (qui plus est utilisateur/trice de services en santé mentale), afin de mieux vous connaître en regard de votre propre parcours, mieux cerner le système de santé dans lequel vous évoluez, la place des différents acteurs et, finalement, celle que vous souhaitez prendre.

LE PROGRAMME 2020

Chaque journée de rencontre repose sur le principe de «co-construction» des savoirs. Connaissances, expériences, formations, parcours de vie sont mis en commun afin de construire un savoir collectif. C'est pour cela que chaque module est développé d'une part grâce aux apports pratiques issus de l'expérience de vie de chacun, et d'autre part grâce à des apports plus théoriques, informatifs.

Certaines journées de formation accueilleront également des intervenants extérieurs, experts dans un domaine, afin d'approfondir certaines thématiques. Nous encourageons d'ailleurs vivement les échanges entre participants, ainsi qu'avec les intervenants.

En participant au cycle de rencontres, vous serez également amené à découvrir des initiatives participatives, appelées les « Journées d'immersion ». Ayant lieu dans des associations d'usagers ou en compagnie de représentants d'usagers, ces journées immersives ont pour objectif de toucher au plus près à la participation usagère, de mettre en pratique certains aspects de la formation. Les lieux d'immersion sont choisis en fonction des projets de chacun.e.

03/02 et 17/02 :

Moi, les Autres et le groupe : du Je au Nous

02/03 :

Le système des soins de santé en Belgique

16/03 et 30/03 :

L'expression de soi, de son histoire, par différentes voix(es)

06/04 et 20/04 :

Les droits du patient

04/05 :

«Association d'usagers» et «comité d'usagers» : comment et pourquoi ?

18/05 :

Être représentant des usagers : mode d'emploi ?

01/06 :

La prise de parole en public, tout un art ? En collaboration avec Mélodie Valemborg, comédienne

15/06 et 29/06 :

Découvrir des approches de justice sociale, en compagnie d'Olivier Croufer du Mouvement pour une psychiatrie démocratique dans le milieu de vie (Centre Franco Basaglia).

07/09 :

Les assuétudes, de quoi parle-t-on, comment les gérer dans la participation ? En collaboration avec le centre ALPHA de Liège

21/09 :

Bilan de la formation et préparation des « Journées d'immersion »

Septembre et octobre :

«Journées d'immersion»

26/10 :

Débriefing des «Journées d'immersion»

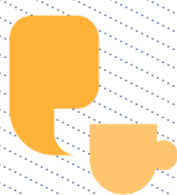
A l'heure à laquelle nous imprimons ces lignes, il est encore possible que le programme varie. N'hésitez pas à consulter notre site web (www.psytoyens.be) ou à prendre contact avec notre chargé de projets François Vilain pour les informations actualisées.

EN BREF :

- Cycle de rencontres et d'échanges à partir de l'expérience destiné aux usagers de services en santé mentale
- De février à octobre 2020
- Tous les 15 jours
- De 09h00 à 15h00
- Au CRéSaM, Centre de RéfÉrence en SAntÉ Mentale, à deux pas de la gare de Namur
- Frais de transport, repas de midi et boissons pris en charge par Psytoyens.

Personne de contact :

François Vilain, Chargé de projet, 0491/89.17.84 ou f.vilain@psytoyens.be.



LES « CAUSE-CAFÉ » REVIENNENT EN 2020

Vous avez été en contact, de près ou de loin, avec un service/soin de santé mentale ou la psychiatrie ? L'idée de pouvoir discuter de thématiques particulières dans un atmosphère bienveillante et détendue vous intéresse ? Alors le concept du « Cause-Café » va vous plaire.

Organisés en collaboration avec le groupe de travail Interface de la Plate-forme de Concertation pour la Santé Mentale en Région de Bruxelles-Capitale (PFCSM-OPGG), les « Cause-Café » sont des moments de rencontre convivial et d'échange d'expériences enrichissantes autour de la santé mentale. Ils ont lieu **tous les quatrièmes vendredis du mois de 13h30 à 15h30** à la Maison Arc-en-Ciel, à Bruxelles.

Réfléchir ensemble en sortant du cadre médical, émettre des avis, qui seront ensuite relayés, tout en passant un bon moment... Tel est le leitmotiv de cette rencontre mensuelle. À chaque « Cause-Café », une nouvelle thématique sur des questions médicales, juridiques, éthiques, existentielles ou politiques est proposée. Bienveillance, confidentialité, convivialité et enrichissement sont les maîtres mots de ces rencontres mensuelles. Pour rappel, la participation ne nécessite aucune inscription et est gratuite. De plus, une boisson est offerte pour les participants.

Afin de préparer le programme de 2020 ensemble, nous vous donnons rendez-vous **le 24 janvier 2020 de 13h30 à 15h30** à la Maison Arc-en-Ciel, à deux pas de la Grand-Place (rue Marché au Charbon 4, Bruxelles).

En ce qui concerne le calendrier des dates en 2020, vous pouvez déjà noter dans vos agendas : **les 28 février, 27 mars, 24 avril, 22 mai, 26 juin, 24 juillet, 28 août, 25 septembre, 23 octobre et 27 novembre 2020.** Pas de Cause-Café en décembre puisque le 25 décembre est un jour férié. Vous pourrez de toutes façons retrouver le calendrier des dates sur notre site web.



PSYTOYENS

Octobre-Novembre-
Décembre 2019

Comité de rédaction:
Joëlle Sprumont
Sophie Cephale
Jean-Paul Noël

Mise en page :
Atelier « A l'Est »
d'Article 23 asbl

« A l'Est »

