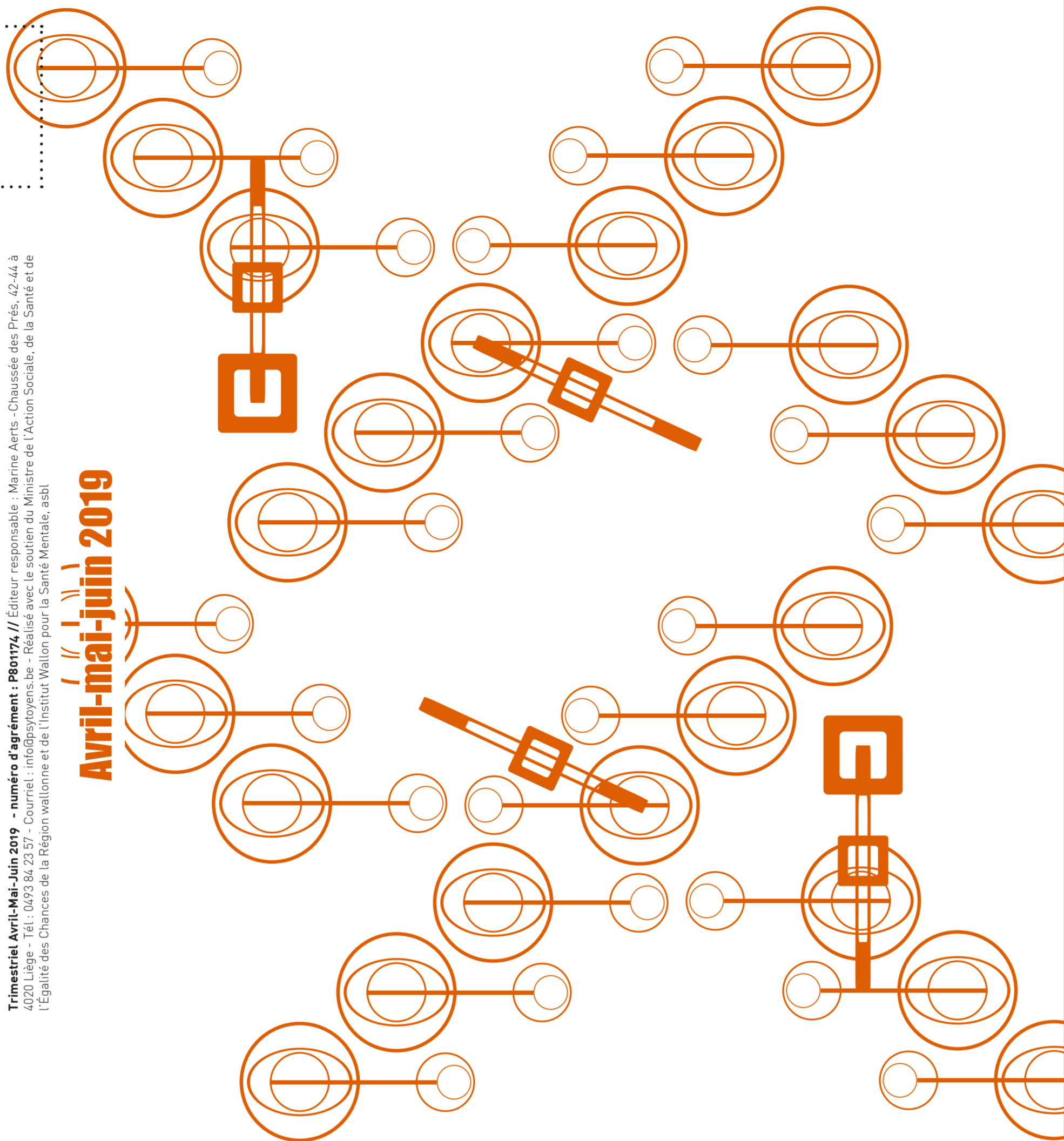




Trimestriels Avril-Mai-Juin 2019 - numéro d'agrément : P801174 // Éditeur responsable : Marine Aerts - Chaussée des Prés, 42-44 à 4020 Liège - Tél : 0493 86 23 57 - Courriel : info@psytoyens.be - Réalisé avec le soutien du Ministère de l'Action Sociale, de la Santé et de l'Égalité des Chances de la Région wallonne et de l'Institut Wallon pour la Santé Mentale, asbl

Avril-mai-juin 2019



# Edito

Très chères lectrices, très chers lecteurs,

Vous allez sûrement vite le remarquer au changement de ton et de style, je ne laisse donc aucune place au suspens et vous l'annonce d'emblée; la personne se cachant derrière ces mots a changée. En effet, *Emeline Deroo*, qui vous écrivait en 2018, a tourné la page de Psytoyens pour en démarrer une nouvelle et continuer à écrire son histoire. C'est donc moi, *Marine Aerts*, qui aie repris le journal.

Dans ce numéro, vous allez trouver un petit résumé de notre colloque co-organisé avec Similes Wallonie du 26 février, un hommage à Muriel Exbrayat, présidente de l'Association Belge pour la Clinique de Concertation, une synthèse des causes-café qui ont lieu tous les 4e vendredis du mois à la Rainbow House de Bruxelles, un article sur l'ASBL En Route, fédération de pairs-aidants, et le traditionnel coin de lecture de Jean-Paul.

Mais vous allez aussi pouvoir lire un article sur le(s) rôle(s) d'un bénévole à Psytoyens car nous cherchons à élargir notre équipe de forces vives. Et pour vous mettre l'eau à la bouche, Véronique Sneessens, membre active de Psytoyens dans la Province de Namur, a accepté de témoigner pour vous parler de ses missions et de ce qu'elles lui apportent au quotidien.

Si vous voulez plus d'informations sur le bénévolat au sein de Psytoyens, si vous avez des suggestions pour un futur article, si vous voulez en écrire un, ou pour toutes autres raisons, n'hésitez pas à m'envoyer un petit mail à [psytoyens.maerts@gmail.com](mailto:psytoyens.maerts@gmail.com).

Bonne lecture !

## Synthèse du colloque sur la participation du 26 février

Le mardi 26 février 2019 avait lieu le colloque sur la participation, organisé par Similes et Psytoyens. Après avoir dégusté quelques viennoiseries, les 150 participants se sont installés confortablement dans les sièges des Anciens Moulins de Beez. Claudine Freson, présidente de Similes et Daniel Mulier, président de Psytoyens ont introduit la journée en soulignant l'importance d'un colloque sur la participation et par conséquent, l'importance de la place des usagers et des proches dans le circuit de soin en santé mentale. L'intervention de Bernard Jacob, coordinateur fédéral et chef de projet de la Réforme des soins en santé mentale en Belgique, s'en est suivie. Il a rappelé à quel point il était convaincu de notre raison d'être et a formulé ses vœux pour une meilleure participation des usagers et des proches.

Nous sommes rentrés dans le vif du sujet avec un retour dans le temps conté par Christiane Bontemps, directrice du Centre de Référence en Santé Mentale (CRéSaM). Nous l'avons donc écoutée attentivement relater l'évolution de la psychiatrie, histoire illustrée brillamment sur grand écran par les dessins d'Aurore Lefèvre. Georges Legros, membre de Similes, fera quant à lui un retour sur la place des familles, au fil du temps.

Johan Charlier, membre de Psytoyens, Véronique Scockaert, membre de Similes ainsi que Martin Delrée et Pierre-Jean Cornu, ont abordé ensemble, mais d'une perspective différente, l'internement. Pour rappel, l'internement est une mesure prise à l'égard de personnes qui ont commis un crime ou un délit, mais qui ont été reconnues irresponsables de leurs actes au moment des faits.

Après une pause-café bien méritée, nous avons assisté à diverses saynètes inspirées de situations vécues sur le terrain tout en mettant en avant l'utilité, le rôle et les missions des conseils de proches et d'usagers. Elles ont été magnifiquement interprétées par Laurent Art, infirmier en chef des hôpitaux de jour Mosaïque à Jambes et Le Kiosque à Ciney, Véronique Sneessens, Laetitia Cunin et Florine Marteleur, membres de Psytoyens, Patricia de Coune, membre de Similes et Julie Delbascourt, responsable de projets au CRéSaM, sous la supervision de Didier De Riemaeker, coordinateur du Réseau Santé

Namur et directeur artistique dans une autre vie.

Michel Teller, facilitateur, a animé un débat autour de la participation entre Olivier De Gand, co-coordonateur d'Interface, Jean-Marie Beckers, membre de Similes et Christophe Herman, coordinateur du Réseau Bruxelles Est.

Après le visionnage d'une vidéo reprenant des témoignages de membres de Psytoyens et Similes sur leur participation respective au niveau micro de la société, nous nous sommes tous rassemblés dans la grande salle pour nous rencontrer et échanger autour d'un délicieux casse-croûte.

Emmanuelle Balthazart, psychologue à ISOSL et co-coordinatrice du groupe de travail pair-aidance et rétablissement à Liège, Charline Feraille, pair-aidante et Miette Brébart, membre de Similes, ont introduit l'après-midi en nous parlant de la pair-aidance.

La salle a ensuite eu la parole afin de critiquer ensemble de manière constructive la participation.

Murielle Makuch, adjointe au coordinateur fédéral de la réforme des soins en santé mentale, Nathalie Taymans, membre de Psytoyens et Georges Legros ont clôturé ce colloque en regardant, avec beaucoup d'attentes et d'espoir, le futur de la participation des usagers et proches.

Dans une ambiance douce et légère, nous avons fini la journée autour d'un verre.

Nous profitons de ce retour pour remercier, une fois de plus, les intervenants et participants.

Pour lire un contenu plus détaillé des interventions, vous pouvez vous rendre sur le site internet de Similes Wallonie, sous l'onglet participation se trouve : « colloque du 26 février à Namur ».

Marine Aerts



## Bref retour sur les causes-café

**Les paroles maladroites dans le soin (25 janvier 2019)**

Tout d'abord, la parole évolue et change au fil du temps et des sociétés. Nous avons évoqué le problème des diagnostics et des termes scientifiques ayant une définition complexe qui deviennent des mots dans le langage courant. Par exemple, les mots « bipolaire » et « schizophrénique », deviennent des mots et adjectifs dans des discours communs. Ce n'est pas la première fois que nous constatons ce genre de dérive. L'appropriation de ces termes dans le langage courant constitue un problème pour plusieurs raisons : incompréhension des termes par le grand public, déformation du mot, amalgames, volonté de donner un sens à un terme qui fait peur et/ou est inconnu, etc.

Exprimés de manière consciente ou inconsciente, les mots peuvent être dangereux, mais ils peuvent être salvateurs, surtout dans le soin et dans la santé mentale. Il faut se rendre compte du poids que peuvent avoir les mots, que ce soit en positif ou en négatif. Attention à ne pas exclure l'importance du non-verbal. Idéalement, nous devrions tous utiliser la communication non-violente et l'intelligence émotionnelle. Les mots peuvent aussi être cathartiques (ndlr : en psychologie, se disent de moyens thérapeutiques qui libèrent la personne) raison pour laquelle c'est si bénéfique pour certains de parler à un thérapeute, dans un groupe de paroles... Et enfin, les mots peuvent être un art (théâtre, chant, écriture...).

Le compte-rendu détaillé du cause-café se trouve sur notre site internet, [www.psytoyens.be](http://www.psytoyens.be).

**L'articulation entre la résilience de l'usager et celle du (des) proche(s) (22 février 2019)**

Nous commençons par définir le concept de résilience. Au départ, il s'agit d'un terme mécanique qui signifie la résistance des matériaux aux chocs. Provenant du mot latin *resilientia*, et se traduisant par le fait de rebondir, on l'a adapté à la santé mentale. Il sous-entend donc la capacité de résistance d'un individu aux différentes épreuves de la vie. C'est le célèbre neuropsychiatre, Boris Cyrulnik, qui a introduit ce terme.

Nous avons abordé la résilience des usagers et celle des proches. Pour certains participants, celle du proche est plus compliquée que celle de l'usager. Une des raisons qui pourrait expliquer cela serait la peur de l'après : quand le proche décède.

Par rapport à la résilience de l'usager, les participants sont unanimes : l'acceptation et le rétablissement sont des passages obligatoires pour connaître la résilience. Ils pensent également que la résilience n'est possible que si l'usager a un bon réseau et un réseau soutenant autour de lui. L'articulation entre la prise de médicaments et la résilience a aussi été mise en évidence.

La déstigmatisation de la maladie mentale est une aide incontestable à la résilience.

Le compte-rendu détaillé du cause-café se trouve sur notre site internet, [www.psytoyens.be](http://www.psytoyens.be).

**Prochains causes-café**

Le compte-rendu du cause-café du 22 mars (qu'est ce qu'un pair-aidant ? Nouvelle catégorie de sous-travailleur ou nouvelle approche du soin ?) se trouvera dans le journal 55.

Quant aux causes-café du 26 avril (qu'est ce qu'un usager en santé mentale ?), du 24 mai (santé mentale et maladie somatique) et du 28 juin (les liens entre précarité, isolement et santé mentale : comment déjouer le cercle vicieux ?), nous vous y attendons nombreux !

Les informations détaillées des causes-café se trouvent sur notre site internet, [www.psytoyens.be](http://www.psytoyens.be).

Marine Aerts



## Entretien avec Véronique Sneessens

représentante d'usagers pour la Province de Namur

### Bonjour Véronique ! Peux-tu nous dire ce que tu fais au sein de l'ASBL Psytoyens ?

Je suis représentante d'usagers pour la Province de Namur. Je participe à beaucoup de projets dont le colloque du 26 février, par exemple, mais aussi à d'autres projets qui peuvent découler de mon investissement dans Psytoyens.



### Plus concrètement, quelles sont tes missions ?

Je participe au conseil d'usagers, à Namur. D'ailleurs, je l'anime depuis quelques temps.

Je participe aux réunions de fonction, selon le thème abordé. Souvent, il s'agit de la fonction 1 (ndlr : première ligne) et 3 (ndlr : réhabilitation psycho-sociale).

Depuis 1 an, je coordonne la maison des usagers (MDU), les Colibris.

Ce sont des projets en lien avec Psytoyens, mais pas organisés en tant que tel par Psytoyens.

### Qu'est ce que ce rôle t'apporte dans la vie de tous les jours ?

Ce rôle n'est pas toujours facile à percevoir, mais il m'aide à trouver ma place dans la société. Il aide à une meilleure estime de soi et à la création de liens.

Ça me permet aussi de connaître ce qu'il existe dans la province ou région afin de conseiller au mieux d'autres personnes qui manifestent un certain besoin.

### Comment es-tu arrivée à Psytoyens ?

Ça a commencé en fin d'hospitalisation quand on m'a fait connaître le conseil d'usagers de Namur. Tout en commençant à découvrir ce que c'est, je suis tombée sur le folder de la formation des voi(e)x de la participation à laquelle j'ai participé. A la fin de la formation, quand on nous a demandé si on voulait être représentant d'usagers. J'avais envie d'accepter, mais j'hésitais car mon premier travail était toujours dans mon esprit. Et je me suis dit « allez ! Pousse la porte ! »

### Des regrets ?

Aucun regret, mais toujours des questionnements.

### Que dirais-tu aux personnes qui hésitent à s'engager dans l'aventure ?

Si elles sont dans l'hésitation, je leur dirais de tenter. Le bénévolat est quelque chose d'enrichissant, surtout sur le plan humain. Ses conséquences ont des répercussions positives sur notre vie. Ce n'est pas toujours évident, parce qu'on est souvent pris et qu'il est parfois difficile de refuser certaines propositions. Mais on doit se surveiller et mettre nos limites. C'est important de se rendre compte qu'on est tous concernés, dans le présent ou dans le futur, soi-même ou ses proches par les difficultés d'ordre psychique. Et que, quelque part, parallèlement à ce qu'on soit responsables de notre vie ou de ce qu'on en fait, on est un peu responsables de ce qu'on apporte à l'autre. On apporte à l'autre, mais aussi à la société car il y a une contribution au changement de mentalité et sociétal. D'où l'image des colibris, par exemple (ndlr : référence à l'histoire des colibris de Pierre Rabhi : un incendie ravage une forêt, un colibri va chercher de l'eau dans son bec. Un animal lui dit que ce n'est pas avec quelques gouttes versées de son bec qu'il éteindra le feu. Le colibri lui répondit qu'il en était conscient, mais qu'il faisait sa part).

Propos de Véronique, recueillis par Marine Aerts.

## Recrutement de bénévoles

Depuis sa création en 2003, l'ASBL Psytoyens a pour vocation la promotion de la **participation des usagers en santé mentale**. L'ASBL œuvre ainsi à la défense de leurs droits et de leurs intérêts auprès des pouvoirs publics et apporte un soutien, à la fois logistique et administratif, aux associations dont l'objectif est de favoriser l'expression des usagers.

Actuellement, Psytoyens compte sur l'énergique participation d'une quinzaine de représentants d'usagers qui défendent les missions de l'ASBL en Wallonie et à Bruxelles.

**Que font les représentants d'usagers ?** Ils s'investissent dans les projets locaux de la Réforme des soins en santé mentale (psy107). Ils contribuent à promouvoir la participation des usagers, notamment en faisant entendre leur voix dans des groupes de travail, dans les différents comités de réseau et dans différentes associations d'usagers. Les représentants partagent leurs expériences, apprennent de celles des autres et contribuent à sensibiliser tout un chacun à l'importance de prendre en compte l'avis des personnes en souffrance psychique dans les initiatives citoyennes.

L'ASBL Psytoyens souhaiterait agrandir son équipe de **volontaires** et de **représentants d'usagers** pour mener à bien toutes ses missions de soutien et de représentation. C'est pourquoi nous lançons cet appel à candidature !

**Quelles sont les conditions pour devenir « représentant d'usager » au sein de l'ASBL Psytoyens ?**

- Utiliser ou avoir utilisé un service d'aide ou de soins dans le domaine de la santé mentale
- Être motivé et disponible pour porter la voix des usagers et défendre leurs intérêts
- S'engager à suivre la formation (gratuite) « Les Voi(e)x de la Participation » organisée par l'ASBL Psytoyens
- Vouloir 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.

**Quelles sont les conditions pour devenir « volontaire » au sein de l'ASBL Psytoyens ?**

- Être motivé et disponible pour participer aux différentes activités organisées par l'ASBL Psytoyens, afin d'aider à la promotion de ses activités
- Vouloir faire de nouvelles rencontres, apprendre et se sentir concerné par les problématiques de la santé mentale.

**Remarque :** 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.

Emeline Deroo

## Quelques nouvelles d'En Route ASBL et de la pair-aidance...

Pour rappel, l'ASBL En Route est une fédération de pairs-aidants qui tend à la valorisation du savoir expérientiel et qui apporte du soutien aux personnes en demande dans les secteurs de la santé mentale, des assuétudes (et des précarités). Ensemble, nous travaillons à la reconnaissance de la pair-aidance, un de nos objectifs est la sensibilisation. Nous avons l'ambition de devenir la coupole de référence en la matière. Nous visons une formation continue pour nos pairs-aidants et un coaching régulier. Concrètement, nous axons notre travail sur la philosophie et le modèle du rétablissement. Cette nouvelle façon d'envisager l'accompagnement des personnes en souffrance psychique est source d'espoir. La personne est sur son chemin de rétablissement. Sur ce chemin, il rencontrera peut-être un (ou plusieurs) pair-aidant vivant ou ayant vécu des difficultés similaires. La rencontre peut s'avérer riche pour elles deux.

A En Route ASBL, nous sommes actuellement accompagnés par Toolbox, société de consultance. Notre aventure avec Toolbox a démarré en 2018. Notre association a connu un lent démarrage en 2014 mais qui a été suivi fin 2017 d'un coup d'accélérateur étant donné les événements qui se sont dessinés dans la santé mentale. En effet le concept de la pair-aidance a subitement pris son envol et de l'ampleur. La pair-aidance, maintenant, tout le monde en parle... C'est pourquoi nous avons rapidement besoin d'un coup de pouce pour rallier nos troupes dans une même direction. Il restait encore beaucoup de questions à éclaircir sur notre vision de la pair-aidance. Les avis divergeaient et il était parfois difficile de trouver un consensus. Nous avions besoin d'être guidés vers la création d'une vision commune. Il était également urgent de programmer la définition d'une charte de travail afin d'être tous sur la même longueur d'onde et d'assurer un travail plus professionnel et cadré.

Grâce à Toolbox nous avons déjà pu dégager cette vision commune, nos missions et redéfinir ensemble nos valeurs. Nous travaillons actuellement sur une Charte, sur le volet de la formation, de la sensibilisation ainsi que sur la communication.

Certains concepts qui nous semblaient plus flous se sont éclaircis grâce aux exercices proposés par étapes par nos deux consultantes, Anne et Françoise. Leurs interventions sont très pertinentes et leur engagement dans le processus a été immédiat. L'enthousiasme qu'elles dégagent pour notre collaboration est également contagieux et motivant. Nous ressortons de chaque séance avec un sentiment d'avoir plus de clarté et nos objectifs sont plus concrets. Un sentiment d'unité se ressent également au sein de notre équipe. L'aide de Toolbox nous fait avancer sur un chemin constructif et l'élaboration de priorités dans les tâches à accomplir dans les différents domaines de l'ASBL.

Pour ce qui est de l'avancement de la pair-aidance, nous travaillons d'arrache-pieds avec nos amis flamands au groupe de concertation fédéral « expertise du vécu ». Nous voyons au Nord comme au Sud du pays, une opportunité de nous associer au projet de réforme de la psychiatrie, le projet 107. Nous espérons à moyen terme obtenir une enveloppe fédérale qui nous permettra de créer de l'emploi en pair-aidance un peu partout dans le pays et dans toutes formes d'institutions. Cette enveloppe sera gérée par une organisation faitière sur le plan fédéral et En Route sera porteur du projet du côté francophone. Voilà pour les dernières nouvelles... Suite au prochain épisode.

Sophie Céphale & Valérie Müller

En Route ASBL

www.enrouteweb.org

## Petit hommage à une grande personne

« De tout, il ne restera que 3 choses :

La certitude que tout était en train de commencer.

La certitude qu'il fallait continuer.

La certitude que cela serait interrompu avant que d'être terminé.

Faire de l'interruption un nouveau chemin.

Faire de la chute, un pas de danse,

Faire de la peur un escalier,

du rêve un pont, une rencontre. » de Fernando Pessoa

Muriel Exbrayat, présidente de l'Association Belge pour la « Clinique de Concertation », nous a quittés le 14 février 2019. Psytoyens se devait de lui rendre hommage pour tout l'investissement qu'elle a fourni durant de longues années au sein de cet organe. Rappelons que Pascal Colson, président d'honneur de Psytoyens et Jean-Paul Noël, membre actif et administrateur de Psytoyens aux nombreuses casquettes, ont fondé l'Association Belge pour la « Clinique de Concertation » aux côtés de Muriel qui vouait une fierté sans nom à « ses deux usagers ».

« Elle a toujours été très rigoureuse dans son travail. Une clinicienne qui pratiquait son métier avec conviction. Elle avait toujours la petite phrase qui fallait, quel que soit le moment. Je n'ai que de beaux souvenirs avec elle. Quand je la voyais, j'étais sûr d'apprendre quelque chose, au moins, humainement parlant. » telles sont les phrases déposées avec émotion et bienveillance par Pascal Colson, qui a côtoyé Muriel de très nombreuses années. Pour lui, la Clinique de Concertation continue et continuera à mener des actions de soutien du travail thérapeutique de Réseau comme si elle était toujours là (ndlr : pour plus d'informations sur la Clinique de Concertation, rendez-vous sur [concertation.net](http://concertation.net)).

Les yeux remplis de nostalgie et la tête remplie de souvenirs, Pascal me parlera d'elle comme d'une femme simple, un peu bohème, qui aimait la musique et la peinture, qui voyageait beaucoup, qui était combative et qui se sera battue jusqu'au bout. Elle n'avait pas de destination, me dit-il, elle partait là où le vent et le soleil l'emmenaient. Avec beaucoup de pensées positives et d'amour, on lui souhaite le plus merveilleux de tous les voyages.

Propos de Pascal Colson, recueillis par Marine Aerts.



## Le coin lecture

DE JEAN-PAUL

Selon bon nombre de scientifiques, la lecture serait la forme de mémorisation la plus efficace. De plus il est également validé scientifiquement que la lecture (au calme) est une forme de méditation. Ma pratique de grand lecteur depuis mon enfance, confirme ces deux bienfaits. Je vous encourage à pratiquer la lecture.

Les livres repris ci-dessous sont disponibles dans les bibliothèques publiques. Pour info, nos bibliothèques publiques vous autorisent à emprunter environ une dizaine de livres par mois. C'est gratuit. Il faut juste payer de cotisation mensuelle ou annuelle de quelques euros qui peuvent varier selon votre statut.

Un nouveau magazine vient de paraître : **Science & cerveau**. J'ai lu les deux premiers numéros, il est écrit simplement, pour tout public et complète bien les magazines plus scientifiques que je lis.

### Trois amis en quête de sagesse

Matthieu Ricard, Christophe André, Alexandre Jollien, Ed. L'iconoclaste.

Un moine, un psychiatre, un philosophe. Sur chaque thème, ils racontent leurs expériences, leurs efforts et les leçons apprises en chemin. Leurs points de vue sont différents mais ils se retrouvent toujours sur l'essentiel. Après cette lecture inspirante vous gagnerez peut-être en liberté spirituelle, en altruisme, en bienveillance.

### L'incroyable pouvoir des animaux

Sous la direction de Boris Cyrulnik. Ed. Philippe Duval.  
Boris Cyrulnik est psychiatre et éthologue.

Après la lecture de ce livre collectif qui regroupe le point de vue de 18 scientifiques, vous devriez avoir un autre regard sur le monde animal. Et peut-être envisageriez-vous de devenir végétariens ?

### Le harcèlement moral

Marie France Hirigoyen. Ed. Pocket.

Comment comprendre, analyser, vaincre le harcèlement psychologique. À travers ce livre, vous en apprendrez beaucoup sur la stratégie des persécuteurs et sur les outils pour ne pas tomber sous l'emprise de ce manipulateur.



PSYTOYENS

AVRIL-MAI-JUIN 2019

Comité de rédaction:  
Sophie Céphale  
Pascale Fransolet  
Jean-Paul Noël  
France Dujardin  
Emeline Deroo  
Marine Aerts

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

A l'Est

Wallonie



Wallonie

avec le soutien de la Région Wallonne