

N°58

PSYTOYENS .asbl  
LE JOURNAL



Trimestriel juillet-août-septembre 2020 - numéro d'agrément : P801174 // Éditeur responsable : Lucie Antoniol  
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

juillet - août - septembre 2020

## « L'IMPORTANCE DU TOUCHER »

PAR JEAN-PAUL NOËL ET LUCIE ANTONIOL

**Les liens sociaux sont importants pour l'équilibre humain, aussi bien somatique que psychologique.**

En ces temps de distanciation physique due à la pandémie, il n'est pas inutile de rappeler que notre espèce est éminemment sociale et tactile. Les contacts avec nos semblables sont fondamentaux pour notre équilibre. Mais l'usage du téléphone ou de l'internet ne suffit pas à satisfaire ce besoin. Tous nos sens doivent être activés sous peine de déséquilibre. A défaut de compagne ou de compagnon, il a été mis en évidence par des études statistiques que les personnes qui cajolent régulièrement un animal de compagnie, leur chien, leur chat ou leur lapin, vont moins souvent voir leur médecin.

### LE TOUCHER :

Dès l'arrivée au monde nos nouveaux nés sont réconfortés par le contact avec la peau de la mère et du père. C'est principalement ce sens qui nous donne un sentiment de sécurité. Les embrassades, les bisous, les caresses sont des moyens de réconforts universels, avec des nuances culturelles bien sûr (1). Dans les pays où se pratiquent le portage du bébé et les contacts de peau-à-peau, les bébés pleurent beaucoup moins. En occident, ces contacts physiques diminuent au fil de la croissance des enfants. Cette séparation des corps est nécessaire, pour que l'enfant devienne une personne unique, différenciée et séparée de ses parents. A l'âge adulte, les contacts physiques intimes sont presque exclusivement réservés aux contacts amoureux. Et en fin de vie, ils sont presque entièrement remplacés par des contacts professionnels : kinésithérapies, massages thérapeutiques, soins hygiéniques.

### LE REGARD :

On peut concevoir le regard comme une sorte de toucher à distance. De nombreux travaux ont prouvé qu'on trouve plus sympathiques les gens qui nous regardent bien dans les yeux, et plus particulièrement ceux qui nous regardent pendant une certaine durée. Le regard, un regard appuyé, par exemple, est une clé de ce qui initie les rencontres, notamment les rencontres amoureuses, mais aussi les sympathies, la confiance... Sous le regard des autres, on se montre toujours plus coopératif (2).

Une personne hospitalisée devient objet de soins et d'actes techniques. Elle peut se voir renvoyée, pour subir des examens, d'un service à l'autre. Le manque de temps et d'échanges humains est parfois vécu comme dépersonnalisant. Etablir un contact tactile dans l'échange, lire dans le regard de l'autre qu'elle est toujours une personne digne d'être touchée et regardée, l'aide à confier ses craintes et ses angoisses par rapport à la maladie.

### LA VOIX :

Depuis le ventre de la mère les petits d'hommes sont déjà sensibles aux bruits, aux sons. La voix de la mère est également fondamentale dans la communication avec le bébé. Le ton de voix est important, toute la vie, par-delà même les mots. La voix peut être bienveillante, réconfortante, ou au contraire agressive et malveillante. Le timbre et le volume sont des indicateurs que nous percevons inconsciemment pour évaluer l'interlocuteur. Une personne avec une voix équilibrée (pas trop haute, pas trop basse) et vivante sera perçue comme plus charismatique et plus rassurante.

Ces quelques exemples nous montrent l'importance des interactions sociales pour garder un bon équilibre de vie. En ces temps difficiles de pandémie et de confinement, une augmentation dramatique des hospitalisations en hôpitaux psychiatriques est confirmée. Le nombre de mises en observations (hospitalisation sous contrainte de justice) augmente aussi. Une carte blanche, signée par plusieurs

psychiatres et parue fin juillet dans le mensuel « Le Vif », en souligne le caractère dramatique (3).

Dans « Le toucher relationnel au cœur des soins », Carine Blanchon (4) témoigne du cas d'une femme hospitalisée dont la souffrance physique se doublait de tensions d'origine émotionnelle, au point qu'elle hurlait de douleur tous les soirs. Les douleurs physiques de cette dame exprimaient de façon non-verbale un manque relationnel ressenti. C'est seulement après quelques séances de massage et de relaxation avec une infirmière spécialisée dans le toucher thérapeutique que la personne a pu trouver les mots pour dire ce manque de l'absence de son fils, un bambin de cinq ans, qu'on avait tenu à l'écart de l'hôpital, croyant faire pour le mieux, et qu'une visite de l'enfant a pu être organisée.

Le sens du toucher est sans doute le plus réprimé, dans notre société, au point de devenir une dimension cachée de tous nos rapports sociaux. Pourtant les gestes chaleureux, la disponibilité mutuelle et la tendresse ne sont pas un luxe superflu. Ils sont ce qui nous rend humains.

(1) Le moi-peau de Didier Anzieu, Dunod, 1997.

(2) Cf. Revue de l'Académie des sciences britannique, 2006.

(3) <https://www.levif.be/actualite/belgique/hospitalisations-psychiatriques-sous-contrainte-la-situation-devient-incontrainable-carte-blanche/article-opinion-1314969.html>

(4) Le toucher relationnel au cœur des soins, Carine Blanchon, Elsevier, 2014.

# ÉDITO

## Le « Psytoyens » nouveau est arrivé !

L'été 2020 restera dans nos souvenirs comme une période de transformations positives chez Psytoyens. Le bureau de l'association a beaucoup travaillé en vidéo conférence pendant le confinement et, grâce au coaching de Johan De Beer, ont vu le jour les statuts révisés de l'ASBL et un Règlement d'Ordre Intérieur tout nouveau. Ces documents, qui forment une base solide à toute ASBL, ont été approuvés par une assemblée générale ce 2 septembre, assemblée lors de laquelle nous avons pu élire un nouveau membre effectif et quatre nouveaux membres adhérents.

Du côté du personnel, Alizaris a choisi de développer son activité d'accompagnement de personnes en situation de troubles psychiques en tant que consultante indépendante, tandis que Joëlle a décidé de reprendre des études en programmation informatique. Nous avons été dynamisés par leur passage par Psytoyens. Et nous espérons qu'il leur a servi de tremplin vers de nouvelles aventures professionnelles. En conséquence de ces départs, deux processus de recrutement ont eu lieu, en mai et en septembre, résultant dans l'embauche de deux nouveaux chargés de projets que nous aurons le plaisir de vous présenter plus en détail dans le prochain numéro de ce journal. Lucie Antoniol, nouvelle chargée de projets chez Psytoyens, écrivaine et philosophe, a le plaisir de signer cet édito et quelques articles de ce numéro sur le sens du toucher.

La formation « Les Voix(es) de la Participation » a dû être interrompue par le confinement et par les restrictions sanitaires liées au déconfinement progressif. Les participants sont impatients de reprendre le fil dès que nous pourrons à nouveau les accueillir dans des salles bien aérées et dans les meilleures conditions sanitaires possibles.

En juillet et en août, deux rencontres conviviales « Cause-café » ont rassemblé dans des lieux publics ceux d'entre nous qui ont passé leur été en Belgique. Vous trouverez un résumé de nos agréables causeries dans ce numéro. Les participants au Cause-café du mois d'août ont échangés sur l'importance du sens du toucher : ce qui nous manque le plus en cette période où les contacts humains se compliquent et s'appauvrissent. C'est aussi le thème de ce numéro. Jamais nous n'avons ressenti plus que maintenant le besoin de rester en contact.

Lucie Antoniol pour Psytoyens.

## UN AUTRE REGARD

### Un autre regard sur le confinement.

par Vincent Leone, 29 ans, malvoyant, vivant à Namur.

Voilà 30 jours que nous vivons une expérience particulière : le confinement. Alors que nous avons tous des particularités et des différences, qui souvent creusent des fossés, nous avons tous un point commun : nous sommes confinés. Cette expérience est particulière à plus d'un titre et est riche en apprentissages.

Voilà 30 jours que nous apprenons à vivre de manière différente, que nous apprenons à communiquer autrement, que nous repensons nos contacts avec les autres. Jusqu'au 3 mai, au minimum, plus aucun contact physique n'est autorisé. Or quand on est déficient visuel, le contact physique est extrêmement important. Certains par exemple bénéficient du passage d'une aide-ménagère pour les aider à nettoyer ou juste vérifier qu'il ne reste pas de taches ici et là. Au magasin, certains demandent de l'aide pour trouver un article en rayon. Comment faire alors lorsque le contact physique n'est plus possible ?

Voilà 30 jours que mon quotidien de formateur aux nouvelles technologies a changé. Aujourd'hui plus que jamais, la technologie est le trait d'union de notre quotidien. Comme pour la plupart d'entre nous, mon travail se réalise à distance. Ce qui a changé, ce n'est pas tellement ma manière de travailler, mais c'est ce pour quoi les personnes déficientes visuelles me contactent.

« Je cherche à faire vérifier s'il n'y a pas d'asticots qui traînent dans ma cuisine. Quelle application puis-je utiliser ? »

Be My Eyes est une application gratuite qui permet de connecter des personnes voyantes et des personnes déficientes visuelles ensemble. De cette façon, la personne voyante peut vérifier grâce à la caméra de son smartphone si des asticots traînent dans la cuisine de la personne déficiente visuelle.

« Une personne m'a fait la lecture d'un livre sur WhatsApp, comment faire pour sauvegarder le message vocal ? »

« Quels sont les services qui me permettent de réaliser mes courses en ligne ? »

Voilà le type de demande que je reçois quotidiennement. Non seulement la technologie simplifie notre quotidien, mais elle permet aussi à chacun de rompre l'isolement. Nous en sommes la preuve vivante aujourd'hui.

Sur un plan plus personnel, cette expérience me renvoie chaque jour à mes convictions les plus profondes. J'ai choisi de permettre à chaque personne aveugle ou malvoyante d'être plus indépendante grâce à la technologie. Cette expérience me rappelle au quotidien pourquoi j'ai fait ce choix. Très souvent, je suis contacté par des personnes en situation de handicap me demandant quelles sont les services, applications qui leurs permettent de se faire livrer leurs courses à domicile. J'ai de la chance, je peux me déplacer pour aller faire mes courses. Les services de livraison sont utiles pour tous, mais deviennent une véritable nécessité lorsque nous avons un handicap moteur et que sortir de chez soi relève d'un véritable combat.

Le confinement est difficile pour les personnes déficientes visuelles, mais nous ne sommes pas les plus à plaindre, je pense. Il est indispensable que l'accès aux services de livraison de courses soit simplifié pour les personnes en situation de handicap : certaines d'entre elles vivent des situations dramatiques. Notre indépendance est touchée de plein fouet.

Nous pouvons lire dans la presse qu'il y aura un après coronavirus. Je dirais plutôt qu'il y aura un avec le coronavirus. Cette expérience va laisser des traces. Nous sommes en plein apprentissage. Notre devoir est de ne pas oublier.

Je tiens à dire merci au personnel médical et paramédical grâce à qui notre quotidien continue. Je suis très interpellé par les applaudissements qui ont eu lieu chaque soir à 20 heures. La détresse du personnel hospitalier n'est pas nouvelle. Demain, chacun d'entre nous devra se montrer digne, quand il s'agira de les soutenir, lorsque l'un ou l'autre gouvernement choisira de faire à nouveau des économies dans les soins de santé. Demain, sachons les soutenir aussi quand, à leur tour, ils auront besoin de nous.

Je veux dire à chaque personne en situation de handicap, courage, courage, courage. Nous traversons une épreuve difficile. C'est difficile à croire aujourd'hui, mais demain, nous sourirons à ce virus. Soyons fiers de la manière dont nous traversons cette épreuve. Nous en sortons grandis avec un attachement pour l'être humain plus grand encore.

### Après le déconfinement, la distanciation physique :

Comment les personnes (avec des déficiences visuelles, ou non) ressentent-elles le manque de contacts physiques entre les personnes ?

Le manque de contact physique est très dommageable pour une personne déficiente visuelle. Ne pas pouvoir toucher, c'est nous interdire d'utiliser le sens que nous

utilisons le plus. Imaginez que vous êtes dans la capacité de voir, mais que l'on vous interdise d'ouvrir les yeux. Comment réagiriez-vous ? Nos mains sont nos yeux. Pendant le confinement, il m'est arrivé de penser : « Voilà deux mois que je ne vois réellement plus rien. »

Pendant la période de confinement, nous avons pu lire dans la presse que la personne en situation de handicap n'était pas la priorité à l'hôpital. Je suis convaincu qu'aucun médecin digne de ce nom n'a laissé une personne en situation de handicap de côté. Mais entendre ce type de propos est traumatisant. Cela nous renvoie une perception de nous-mêmes assez négative, ce qui a un effet dévastateur sur notre moral au quotidien. Sur un plan inclusif, nous avons repris 10 ans de retard. En agissant de la sorte, le gouvernement nous a montré que le discours d'inclusion, prôné depuis quelques années, est en réalité un discours nébuleux.

### Que dire du problème d'accès du chien guide à l'hôpital en période de coronavirus ?

J'espère ne pas avoir de problème de santé, car aller à l'hôpital et être déficient visuel sont deux choses totalement incompatibles en cette période. Le port du masque est également très dommageable. En effet, le masque réduit le champ visuel d'un grand nombre de personnes mal-voyantes, ce qui provoque des chutes ou des collisions lors de la rencontre d'obstacles. Dans le cadre de mon travail, j'ai pu rencontrer des personnes déficientes visuelles me faisant part du fait qu'elles recommençaient à prendre des antidépresseurs.

### Comment les nouvelles technologies peuvent-elles aider à briser le sentiment d'isolement ?

Sur tous les ordinateurs, ou smartphones du monde, on peut retrouver des fonctions d'accessibilité telle que la lecture de l'écran. Une synthèse vocale énonce à l'utilisateur déficient visuel ce qui apparaît à l'écran. De cette façon, la personne aveugle ou mal-voyante peut aller sur des forums, utiliser les réseaux sociaux, ce qui contribue inévitablement à briser le sentiment d'isolement.

# LE GOIN LECTURE de Jean-Paul VII

**La bipolarité ? Tranche de vie, Vincent de Wouters, Ed. L'Harmattan, 2020.**

Cet avec un plaisir non dissimulé que je vous présente le livre de mon ami Vincent. Il nous livre sans tabou et avec courage son parcours de vie. Il est très touchant et décrit si bien les difficultés des changements de phases que vivent souvent, si ce n'est toujours, les personnes souffrant de ce trouble si souvent mal compris. Vincent écrit avec l'humour qui le caractérise, dans un style de qualité. Ma femme et moi avons lu ce bon livre d'un trait tant il est prenant.

**Pop & Psy, Comment la pop culture nous aide à comprendre les troubles Psychiques Docteur Jean-Victor Blanc, Ed. Plon, 2019.**

Ce livre est utile concernant la déstigmatisation des troubles psychiques. L'auteur nous emmène en voyage avec des artistes touchés par une maladie mentale. La description des difficultés rencontrées n'en est que plus parlante. Le langage est clair et les explications scientifiques pertinentes. Ce livre m'a plu par son approche originale.

**La bienveillance est une arme absolue. Didier Van Cauwelaert, Ed. L'observatoire, 2019.**

La bienveillance est le contraire de la mièvrerie. C'est une arme de choc, une arme de joie, une arme absolue. A une époque où tout se radicalise, la ruse, la haine, le politiquement correct, la bienveillance est la seule réponse à la crise morale. L'auteur qui écrit depuis son plus jeune âge, nous livre un récit de vie très personnel et riche d'enseignement. Jean-Paul Noël.

# L'AGENDA

CETTE ANNÉE LA SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE AURA LIEU DU 10 AU 17 OCTOBRE.

Toutes les informations sur les activités, conférences sont sur le site internet.

**Semaine de la santé mentale en Wallonie du 10 au 17 octobre 2020**

« Faire Face | La santé mentale à l'ère du COVID-19 »

[www.semaine-sante-mentale.be](http://www.semaine-sante-mentale.be)

Une collaboration entre le CréSaM, Psytoyens et Similes : Des projections du film de Véro Cratzborn « La forêt de mon Père », suivies de débats et d'échanges avec des usagers et des proches auront lieu à **Hotton le lundi 12 octobre**, Welkenraedt **le mardi 13 octobre**, Tamines et Louvain-la-Neuve, **le jeudi 15 octobre**, Tournai **le vendredi 16 octobre**.

Info sur [www.semaine-sante-mentale.be](http://www.semaine-sante-mentale.be)

En collaboration avec l'hôpital psychiatrique du Chêne-aux-Haies, à Mons, Psytoyens organise **le mardi 13 octobre** un salon Entr&Aide de 10h00 à 16h00, avec la présence de 15 associations créées et auto-gérées par des usagers. Plus d'info : [f.vilain@psytoyens.be](mailto:f.vilain@psytoyens.be) - **François Vilain : 0491 89 17 84**

**Chemin du Chêne-aux-haies, 24 - 7000 Mons - tout public**

### Formations « Open Dialogue » :

Suite aux réglementations en lien avec le coronavirus, nous avons dû revoir la forme de nos propositions pour vous faire découvrir ou connaître l'approche "Open Dialogue" (Cf. Journal Psytoyens n° 56). Cette approche donne beaucoup d'espoir car elle réduit considérablement les risques d'hospitalisations et de lourdes médications, elle obtient même un grand pourcentage de guérison de troubles en lien avec les psychoses ! Deux journées de sensibilisation à cette approche seront organisées les **29 et 30 octobre** prochain en présentiel et en vidéo-conférence.

Nous vous invitons à nous envoyer un mail à [odforbe.inscriptions@gmail.com](mailto:odforbe.inscriptions@gmail.com) ou un SMS au **0477 74 05 35** afin que nous puissions vous envoyer toutes informations utiles. Dans le cadre de la semaine de la santé mentale 2020, des partages de films et une conférence seront organisés les **10 et 15 octobre** prochain. Alizaris, coorganisatrice de la sensibilisation à l'approche "Open Dialogue".

### Santé mentale et santé somatique.

L'étude qualitative du KCE sur les soins de santé physique des personnes atteintes de trouble mental continue. Elle concerne les personnes adultes vivant ou ayant vécu dans un contexte résidentiel (hôpital, maison de soins, habitation protégée). Des groupes de discussions seront organisés à Bruxelles et à Namur. Participation aux frais de déplacement et montant forfaitaire de 30 € par participant. Venez témoigner !

Info et inscriptions via le formulaire en ligne <http://bit.ly/recrutement-kce-psytoyens>, par email [psysom@psytoyens.be](mailto:psysom@psytoyens.be) ou par téléphone au **0470 50.61.52** Laëtitia



## JUILLET :

### LES ARTS DE LA SCÈNE ET LEURS EFFETS THÉRAPEUTIQUES

En tant que spectateur, nous apprécions les arts de la scène pour le plaisir qu'ils nous procurent. La présence des autres dans la salle et sur scène peut combler un manque affectif, nous distraire de notre solitude pour un temps.

De plus, le spectateur est déjà un acteur. Lors d'une représentation se produit un échange émotionnel auquel tous participent, à la différence du cinéma et de la vidéo.

Cet échange est palpable aussi lors des festivals de théâtre-action où différentes troupes jouent les unes pour les autres. Les personnes entrent en résonance, à travers ce qui est montré sur scène, elles reconnaissent les unes dans les autres les signes de leur humanité commune.

Pour les usagers en santé mentale, s'engager dans la création d'un spectacle est une victoire sur la stigmatisation et l'auto-stigmatisation : elle change aussi bien le regard que les spectateurs ont sur les usagers que le regard des usagers sur eux-mêmes. Face à la compagnie « L'appétit des indigestes » les spectateurs ne se posent même plus la question de savoir qui est qui, qui est passé par la psychiatrie et qui est acteur amateur et qui est professionnel. C'est une question que la compagnie pose parfois par jeu aux stagiaires, mais à la quelles ils sont bien en peine de pouvoir répondre.

**Comment s'élabore un spectacle ? Comment le message se construit-il ?** Essentiellement à partir d'ateliers d'écriture. « L'appétit des indigestes » favorise le travail par paire : l'un raconte l'autre écrit. L'avantage de cette méthode est que les récits de vie ont pu continuer à être mis en forme par téléphone pendant la période de confinement. Ensuite, il y a tout un travail de copier-coller, de structuration du spectacle et du rythme par la mise en scène. Le reste du processus créatif se déroule tout au long des répétitions hebdomadaires.

La création théâtrale sert deux aspects complémentaires : l'expression et la création. S'exprimer, c'est pousser dehors le passé, le vécu qui est enraciné au-dedans de nous, et créer, c'est explorer l'avenir, les possibles, les formes de vie à construire. Faire sens ensemble, se sentir soutenus par une communauté humaine fait partie des besoins fondamentaux des personnes, au même titre que manger, dormir et s'abriter. La création théâtrale est l'une des formes que peut prendre cette co-construction de sens.

Communiquer, se comprendre mutuellement, voilà un travail non-reconnu et pourtant très important, si nous voulons éviter des tensions et des malentendus inutiles.

Qui détermine, dans la variété des possibles et parmi toutes les variables culturelles, ce qui est un comportement normal et ce qui ne l'est pas ?

La vie, c'est un théâtre de rue permanent !

## AOÛT :

### LE TOUCHER ET LES CONTACTS SOCIAUX

La crise sanitaire nous touche tous ... et voilà que plus personne ne nous touche. Or l'être humain est une espèce sociale et tactile. En période de confinement, une assistante en psychologie prend une patiente dans ses bras : ce serait considéré comme une faute professionnelle, et pourtant, c'est juste ce dont la personne avait besoin ! (Auto-)massage, réflexologie, digipuncture, etc. **Pourquoi ces techniques ne font-elles pas partie de l'éventail thérapeutique des soins de santé mentale ?** **Quel impact le manque de contact actuel aura-t-il sur notre bien-être ?** Deux personnes font leurs courses, une bouteille tombe sur le tapis roulant de la caisse, deux mains tentent de la rattraper, les deux mains se frôlent. Toucher la main d'un être humain, après des jours et des jours de solitude : un bouleversement. La pandémie a provoqué une augmentation des mises en observations de 60%, tandis que les projets de vie qui s'écroulent de par l'obligation du confinement provoquent une hausse du taux de suicide, d'agressions et de séparations des couples.

**Combien de temps pouvons-nous supporter de garder nos distances vis-à-vis de nos proches ? Une société sans accolades et embrassades est-elle vivable sur la durée ?** La plupart des gestes de salutation signifient à l'origine l'intention de ne pas nuire et de ne pas agresser l'autre. Tendre une main ouverte, c'est la montrer sans arme. Au Japon, saluer, c'est exposer sa nuque au sabre d'un supérieur. Au Népal, tirer la langue est une salutation qui vise à montrer qu'on n'est pas atteint de maladies infectieuses qui décolorent la langue.

**Cette crise révèle-t-elle des opportunités ?** Reprendre conscience que nous ne sommes pas éternels, mais mortels. Que vivre dans le déni et la peur de la mort n'est pas une bonne façon de vivre. Les personnes âgées qui vivent en maison de repos et se voient manipulées par du personnel soignant complètement recouvert de protections, visières, lunettes, masques, tels des scaphandriers ou des extra-terrestres. Sans parler des cadences : moins de quinze minutes pour faire une toilette. **Où va ce monde ? Si elles en avaient le choix, ne préféreraient-elles pas de garder les contacts humains authentiques et les visites de leurs proches, au risque de la contagion par l'un ou l'autre virus ?**

**Cette période est-elle l'occasion d'inventer ou d'adopter de nouvelles façons de se saluer ?** Notre inconscient analyse dix mille indices au premier regard lors d'une rencontre, autant dans une poignée de main, dans la façon d'embrasser. **Si nous vivons masqués, l'absence de ces indices et repères aura quelles conséquences ? Vers quels genres de créatures allons-nous évoluer ?**

## RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

Vous êtes motivé et disponible pour participer aux différentes activités organisées par l'ASBL Psytoyens, afin d'aider à la promotion de ses activités ? Vous voulez faire de nouvelles rencontres, apprendre et vous sentir concerné par les problématiques de la santé mentale ? Prenez contact avec l'équipe de Psytoyens au **0495 18 88 42** ou [L.antonio@psytoyens.be](mailto:L.antonio@psytoyens.be)

## QUELQUES RESSOURCES UTILES

Les sites web officiels : [www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be) et [www.aviq.be/coronavirus-citoyens.html](http://www.aviq.be/coronavirus-citoyens.html)  
Le site web du Centre de Référence en Santé Mentale (CRéSaM) : [www.cresam.be](http://www.cresam.be)  
Télé-accueil : le numéro d'appel 107 ou [www.tele-accueil.be](http://www.tele-accueil.be)  
Pour les enfants et adolescents : le numéro d'appel 103  
Prévention suicide : le numéro d'appel 0800 32 123 ou [www.preventionsuicide.be](http://www.preventionsuicide.be)  
Victimes de violences conjugales : le numéro d'appel 0800 30 030 ou [www.ecouteviolenceconjugale.be](http://www.ecouteviolenceconjugale.be)  
SOS Parents : numéro d'appel 0471/414 333  
Pour les seniors : 0800 30 330  
Pour le personnel médical : [www.psyformed.com](http://www.psyformed.com)

juillet-août-septembre 2020



PSYTOYENS

Comité de rédaction:  
Lucie Antoniol  
Marine Aerts  
France Dujardin  
Laëtitia Cunin  
Alizaris Hublet  
Florine Marteleur

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

A l'Est

avec le soutien de la Région Wallonne

