

N°59

PSYTOYENS .asbl
LE JOURNAL



Trimestriel, octobre-novembre-décembre 2020 - numéro d'agrément : P801174 // Éditeur responsable : Lucie Antoniol
Chaussée des Prés, 42-44 à 4020 Liège - Tél.: 0695 18 88 42 - Courriel: info@psytoyens.be - Facebook : asbl.psytoyens - www.psytoyens.be
Réalisé avec le soutien de la Ministre régionale de l'Emploi, de la Formation, de la Santé, de l'Action sociale, de l'Égalité des chances et
des Droits des femmes et de l'Institut Wallon pour la Santé Mentale, ASBL.

octobre - novembre - décembre 2020

ÉDITO

En cette période particulière de confinement, nos relations sont réduites, c'est peu de le dire, et le vécu de tous en est impacté. Certains ont la chance d'avoir une famille et des amis bienveillants. C'est peut-être un moment particulier pour cultiver l'ennui et prendre le temps de réfléchir sur le sens de nos vies et de nos sociétés. Depuis des décennies, nous avançons la tête dans le guidon, nous sommes peut-être trop dans le faire et pas suffisamment dans l'être. Avec entre autres conséquences le fait que nous sommes devenus d'avantage des consommateurs que des citoyens pensants et solidaires.

Pourtant, nous sommes des animaux éminemment sociaux, pour preuve : la dépendance totale de nos petits d'homme dont le maternage est un des plus longs du monde animal. Les relations et interactions sociales et culturelles peuvent être qualifiées de systèmes vivants. Nos cultures sont nées d'une très longue évolution de la vie (environ 3,5 milliards d'années) au départ des bactéries, premier système vivant apparu sur terre¹.

Il n'est donc pas étonnant que cette pandémie puisse amorcer une adaptation culturelle selon le principe homéostatique². De nouveaux comportements sont en train de naître, de nouvelles solidarités également. Reste à observer si ces adaptations seront durables. Je pense qu'il en restera quelque chose, car certains de nos contemporains se sont interrogés sur le sens de leurs vies et le chemin de nos sociétés. Après chaque catastrophe, guerre ou pandémie, l'humanité s'est adaptée pour se reconstruire et évoluer. C'est en ce sens que l'on peut comparer la culture humaine à un système ou à un organisme vivant.

Il en est de même de notre association Psytoyens : après quelques turbulences, nous repartons avec enthousiasme et optimisme. Nous avons un nouveau conseil d'administration volontariste et des employés motivés et pertinents. Nos membres sont engagés dans diverses représentations au sein des projets de la réforme 107, via les comités de réseaux, les comités de fonction, les conseils d'usagers, les comités d'usagers. Je reste confiant dans l'avenir et souhaite ardemment que l'an 2021 soit la confirmation de ce nouvel élan.

Une association subit les aléas de la vie telle une famille : ses joies, ses peines, ses difficultés et ses réconciliations...Ceci est propre à chaque groupe humain. Nos émotions guident souvent, si ce n'est toujours, nos réactions et attitudes. Ne dit-on pas que la colère est mauvaise conseillère ? C'est une évidence. Pour déjouer les tensions et les inévitables conflits, il me semble importants d'apprendre à gérer au mieux ces émotions. Ceci n'est jamais acquis une fois pour toutes, c'est un long chemin, car nos émotions sont gérées par le système le plus ancien de notre cerveau : le cerveau reptilien³. Les émotions sont le centre de contrôle de notre vie, car elles participent à notre survie. Par exemple, la peur induit l'attaque, la fuite ou la paralysie.

Je vous souhaite une bonne lecture, en profitant d'une première série de quatre interviews qui vous présentent les gens qui font, par leur travail, vivre l'association Psytoyens.

Jean-Paul Noël, Vice-Président de Psytoyens.

PSYTOYENS VOUS SOUHAITE DE BONNES FÊTES DE FIN D'ANNÉE!

1 Les bactéries sont les organismes les plus abondants de notre planète en nombre. Elles vivent dans tous les types d'habitats connus. Leur quantité dans l'intestin d'une personne est plus grande que le nombre total de cellules dans le corps humain.

2 L'homéostasie correspond à la capacité d'un système à maintenir l'équilibre de son milieu intérieur, quelles que soient les contraintes externes.

3 Le cerveau reptilien peut court-circuiter la chaîne de commandement et décider seul, dans l'urgence. Cette partie du cerveau est hautement spécialisée dans la mémorisation, l'émotion et la prise de décision. C'est le siège des émotions et de la mémoire à long terme.

LES PERSONNES QUI FONT PSYTOYENS.

LAETITIA

Pourrais-tu te présenter aux lecteurs, Laetitia ?

Je m'appelle Laetitia. Je suis française. Je vis en Belgique depuis 2002. Je m'investis depuis plusieurs années déjà dans la réforme 107 : je participe à des réunions de réseau avec des professionnels de la santé mentale comme les équipes mobiles, le personnel de première ligne, mais aussi les travailleurs du logement, de la réinsertion. J'essaie d'y apporter le point de vue des patients en psychiatrie sur les pratiques, bonnes ou moins bonnes ; sur ce qui peut être amélioré.

J'ai d'autres casquettes dans ce secteur : cofondatrice des Colibris (MU de Namur), je participe au projet de théâtre-action « Collectif sans garde-fou » qui diffuse des informations dans les écoles, notamment (<https://www.theatre-action.be/spectacle/la-valse-des-etiquettes/>). Je mange de la « santé mentale » tout le temps !

Comment as-tu connu l'ASBL Psytoyens ?

Je fréquentais le conseil des usagers de Namur. Là, les patients et anciens patients peuvent venir déposer des témoignages qui mèneront à des recommandations pour le politique et pour les professionnels de la santé. J'y ai rencontré une ancienne chargée de projet de Psytoyens qui m'a expliqué qu'il existe une formation pour devenir représentant de patients « Les voix/es de la participation ». J'ai suivi la formation. Après, j'étais toute contente ! J'avais le droit d'être représentante des usagers pour Namur. Et cette aventure a commencé...ça a été dur au début, car je suis timide, mais je m'améliore avec le temps !

Que fais-tu maintenant chez Psytoyens ?

Depuis le début de cette année, je suis administrative au CA de l'ASBL Psytoyens. Une fois par mois, on discute du fonctionnement de l'ASBL, on prend des décisions en collaboration avec les permanents. Je peux être appelée à représenter l'ASBL à l'extérieur.

J'ai participé à une consultation auprès de professionnels d'un hôpital psychiatrique à Liège. C'est une belle expérience et une opportunité pour les patients aussi. Ça permet de partager des expériences concrètes auprès de professionnels : ce qui a été vécu. Ce genre d'initiative devrait se multiplier. Je souhaite apporter des témoignages, des recommandations, et porter la voix des personnes qui ont plus appréhensions pour témoigner.

De plus, je suis la « gestionnaire site-web et réseau sociaux » de Psytoyens. Je m'occupe du site internet et des pages Facebook de l'ASBL. Je fais également partie du comité de rédaction du Journal. Pour le moment, je ne rédige pas d'article...je n'ose pas encore le faire.

Avec Psytoyens, j'ai pu participer à des colloques sur la participation proches/usagers. J'ai participé à des mini-saynètes sur la Mise en Observation, sur les Comités d'Usagers, sur la sortie d'hôpital, etc. Ça s'appelle « l'effet papillon » : parfois un geste tout simple peut influencer les gens.

Avec toutes tes activités en SM, pourquoi est-ce important de travailler avec Psytoyens ?

Lorsque je suis entrée dans le circuit psychiatrique en tant qu'usagère, je m'étais dit : « Ma vie est foutue, je ne sortirai plus de là ! ». Or quand j'ai eu la possibilité de rentrer dans l'ASBL, je me suis dit : « Là, il y a quelque chose à faire ! ». Psytoyens permet de faire passer des messages notamment vers les professionnels. Les témoignages ont un impact, ça questionne ! On se sent utile. Ça me plaît. Psytoyens fait pleinement partie de mon processus de rétablissement. Plus tard, j'aimerais pouvoir allier ce que je fais à Psytoyens et le mettre en place dans d'autres endroits.

LUCIE ANTONIOL, NOUVELLE CHARGÉE DE PROJETS, CHEZ PSYTOYENS DEPUIS JUIN 2020.

Quel est ton parcours professionnel ?

A cinquante ans, j'ai repris des études en Communication et Promotion de la Santé, afin de réactualiser ma formation. J'ai un master et un doctorat en philosophie. J'ai fait de la recherche académique sur les rapports entre le corps et l'esprit, sur le langage, sur la notion de maladie mentale et sur la théorie de l'action. Quand j'ai abandonné la carrière académique, j'ai fait de la consultation philo, du coaching de vie et des animations philo, notamment dans un centre d'expression et de créativité. J'ai aussi créé une troupe de théâtre-action en milieu rural.

Je garde de mes recherches et de mes lectures sur la psychiatrie, l'idée que le domaine des soins de santé est loin d'être un terrain scientifique neutre. La santé, c'est une affaire éthique et politique, avant tout. Comment choisissons-nous de faire société ? Comment vivons-nous en communauté ? Comment notre société prend-elle soin des personnes en souffrance ?

C'est un fait que les intérêts des firmes pharmaceutiques sont financiers avant d'être éthiques : la motivation première de toute entreprise est d'être rentable, de faire du profit. Malheureusement, ces intérêts économiques sont fondamentalement irréconciliables avec les valeurs de solidarité et d'égalité de dignité de toute personne humaine. Toute tentative de nous faire croire le contraire relève du marketing et d'une fausse « bonne conscience ».

Es-tu, ou as-tu été, usagère en santé mentale ?

Quand j'ai pris la décision de quitter le milieu académique, j'étais très déçue et découragée. A l'époque, j'ai rencontré des psychologues et, une fois, un psychiatre qui m'a persuadée d'essayer un anti-dépresseur. Je pense que c'était une erreur de vouloir « soigner » une déception professionnelle et affective par

des molécules chimiques. Or trouver la personne adéquate avec qui en parler coûte énormément de temps, de patience, d'essais et d'erreur... et énormément d'argent aussi. Je comprends qu'on soit tenté de prendre des raccourcis médicamenteux face aux chagrins et aux désillusions qui font partie de la vie. Ce ne sont pas des raccourcis, ce sont plutôt des impasses.

Dans le cas des pathologies graves, par contre, le soutien qu'apportent les médicaments peut sauver des vies et aider au rétablissement. Mais il n'est pas toujours aisé d'apprécier la différence entre les deux cas de figure : problèmes de vie ou maladie mentale ? Plusieurs de mes amies sont des personnes traumatisées, qui ont survécu à des années d'abus. Je m'étonne toujours que ce soient les victimes qui se retrouvent à l'écart de la société, enfermées ou médicalisées à vie, pendant que les prédateurs, eux, chassent toujours. C'est notre mode de vie capitaliste qui est morbide et c'est notre système patriarcal de pouvoir et de domination qui nous rend tous fous.

Pourquoi as-tu répondu à l'offre d'emploi de Psytoyens ?

Je crois que le milieu associatif est le lieu où s'exerce encore ce qui reste de démocratie citoyenne. Cet emploi correspond à mon côté « activiste ». Partout ailleurs, je constate une crise de confiance dans les institutions de la démocratie représentative. Les institutions de service à la population sont sous-financées : justice, enseignement, culture, soins de santé. L'idée dominante serait de les gérer comme des entreprises, mais ce modèle ne leur convient pas du tout.

Dans le secteur associatif, j'ai encore l'espoir de croiser des gens qui partagent mes préoccupations et mes valeurs et qui ont pour objectif de contrer l'individualisme et de redéployer la dimension citoyenne et solidaire de nos vies. Le repli sur une vie privée douillette et solitaire, c'est aussi une impasse !



ISABELLE

Isabelle, tu es stagiaire à la formation « Les Voix/es de la Participation », comment en es-tu arrivée à participer à cette formation ?

Au départ, je suis intéressée par la pair-aidance. Je voudrais suivre la formation mise sur pied par l'Université de Mons, mais le nombre de places y est limité. France Dujardin qui en est l'organisatrice m'a alors parlé des « Voix/es de la participation ». Le module sur les droits des patients m'intéresse particulièrement. Comme je souffre de troubles de l'attention et de la concentration, cette formation qui se donne sur deux journées par mois me convient bien.

Je suis membre de plusieurs associations d'usagers en santé mentale tant à Bruxelles qu'en Wallonie : Interface et Incontri, avec laquelle j'ai fait des interventions en hautes écoles auprès d'étudiants assistants sociaux, kiné, infirmiers, psychologues, bref les futurs professionnels en santé mentale. Pour mon équilibre, j'ai choisi de m'engager aussi dans d'autres associations qui n'ont rien à voir avec la santé mentale : un mouvement de cyclistes, un supermarché collaboratif, etc. Dans tous les secteurs où je suis active, je ne cache pas que je suis usagère en santé mentale. Les gens avec qui je collabore m'acceptent et m'encouragent. C'est ma manière de contribuer à la déstigmatisation et à la sensibilisation. Je crois qu'il faut

prendre les gens comme ils sont, et développer leurs compétences, plutôt que de se focaliser sur leurs fragilités. Surtout, il faut laisser chacun faire par soi-même, au maximum. Il vaut mieux apprendre à quelqu'un à pêcher que de lui donner du poisson, c'est bien connu.

Qu'est-ce que le groupe de 2020 des « Voix/es de la participation » t'apporte ?

C'est un groupe très diversifié, du point de vue des motivations et des expériences vécues, ses membres sont complémentaires en quelque sorte. J'ai été surprise par le partage de savoir : la réforme 107, la méditation en pleine conscience, la pair-aidance, etc. ce sont des concepts que certaines personnes rencontraient pour la première fois. Parfois, j'ai l'impression d'y faire déjà de la pair-aidance au niveau de la politique de la santé : comment devient-on militant dans ce secteur ? quels sont les outils ? comment devient-on acteur et comment reste-t-on des citoyens actifs ? L'échange d'expérience est un facteur important d'apprentissage dans ce groupe. Personnellement, j'espère y trouver des sources d'information, des occasions de faire de belles rencontres et de m'engager un peu plus dans des réseaux déjà existants.

Qu'est-ce que tu apportes à Psytoyens ?

Mon ouverture sur la société civile, mon refus du repli sur soi. Je veux rester citoyenne, pas

seulement usagère en santé mentale. J'aime bien le mot Psytoyens qui combine les deux idées. Je trouve injuste, par exemple, qu'un droit de vote soit détourné par une institution qui se contente de faire signer une procuration plutôt que d'accompagner une personne âgée aux urnes.

Personnellement, j'aime prendre part à des activités culturelles et artistiques. Je suis membre de l'Espace 51. Le décloisonnement et la mixité sociale, c'est important. Il vaut mieux ne pas rester en vase clos, entre soi, dans une bulle psycho-sociale. Pourquoi participer à un atelier d'écriture en club thérapeutique plutôt que dans un centre d'expression artistique ouvert à tous ? Il ne faut pas faire de l'auto-stigmatisation : se persuader qu'on ne serait pas capable. Il faut oser parler de la santé mentale. Nous pouvons aussi apporter aux autres publics une certaine expertise, particulièrement en ces temps d'isolement et de télétravail. De plus en plus de gens découvrent les effets de l'anxiété et des souffrances psychologiques. Je peux les aiguiller, les informer, les encourager à faire appel à des consultations téléphoniques gratuites. Quand je diffuse de l'information, je fais de la prévention. Et quand quelqu'un me pose la fameuse question : « Qu'est-ce que tu fais dans la vie ? », je réponds fièrement : « Je fais de la militance en santé mentale ! ».



JOHAN DE BEER, PEUX-TU EXPLIQUER TON RÔLE CHEZ PSYTOYENS ?

Je suis consultant au CFIP, le Centre de Formation et d'Intervention Psycho-sociologique, situé à Woluwé. Depuis presque trois ans, je joue ce rôle de consultant extérieur auprès de l'ASBL Psytoyens. Je l'accompagne dans son développement organisationnel, dans un moment de transition.

Cette année, tu as aidé Psytoyens à adapter ses statuts à la nouvelle législation et à rédiger son ROI.

En effet, nous avons fait un organigramme et y avons défini les différentes fonctions. Nous avons révisé les statuts et fait un travail détaillé sur le règlement d'ordre intérieur. Cela permet de clarifier en détail l'organisation interne, de rédiger des conventions pour les bénévoles, de prévenir les malentendus et les conflits, en bref de clarifier les bases qui servent de structure au travail de l'association. Maintenant nous pouvons montrer l'organigramme aux autres associations membres, par exemple, et expliquer comment nous travaillons. C'est approuvé et officiel, puisque ces documents sont publiés au Moniteur belge.

Comment décrire l'expertise que tu apportes à Psytoyens ?

Je compare mon travail avec celui d'un accordeur de piano. Quand l'instrument est de qualité, le pianiste peut y jouer des concertos. Ici, Psytoyens est le musicien qui pourra décider de jouer de la musique classique, du Jazz ou du Rock 'n Roll, s'il le décide. Moi, je lui confie un instrument de bonne qualité et bien accordé à ses besoins.

Comment était-ce pour toi jusqu'ici l'expérience de travailler chez Psytoyens ?

Je ne connaissais pas du tout, au départ. C'est intéressant de découvrir comment les usagers en santé mentale se mettent ensemble pour soutenir d'autres usagers, via des associations, des fédérations, des groupes de pairs, etc. C'est un monde très complexe. Notre société, je pense, se différencie de ce qui se fait ailleurs, par tout ce tissu d'associations qui existent pour soutenir les gens dans leurs difficultés. Le secteur associatif, qu'on appelle aussi la société civile, peut alors interpeller les pouvoirs politiques. Cela créer une circularité, un feed-back

très important. Le vivre ensemble devient plus riche que dans une société linéaire où toutes les idées descendent d'en haut, des gouvernants. Psytoyens a des contacts avec le SPF (Service Public Fédéral) et la Région Wallonne, et peut influencer ce qui est prioritaire, ce qui doit être mis à l'agenda, en faisant remonter les témoignages et des recommandations que l'association recueille auprès de ses membres.

Peux-tu nous parler de l'outil de la sociocratie dont tu as introduit l'usage chez Psytoyens ?

Avec plaisir ! C'est un outil qui sert à réguler le pouvoir (cratos, d'où vient -cratie) dans le lien social (socio-). On l'utilise quand il y a des décisions à prendre sur des questions épineuses. Pour ces questions où il y a des tensions, des conflits, ou bien une nécessité de créativité, on utilise un cadre qui permet de les mettre sur la table en équivalence. « En équivalence », ça ne veut pas dire « à égalité » : on est tous différents, on vient tous avec nos spécificités, mais on ose se mettre autour de la table avec chacun une voix d'une valeur égale.

Dans un premier temps, on s'assure que tout le monde a la même compréhension des faits. Parfois, nous avons des perspectives différentes qui nous donnent des informations partielles. On partage nos informations de façon à ce que tout le monde ait accès à toutes les infos et que le sujet soit clair pour tout le monde. Alors seulement, on peut faire un deuxième tour où chacun exprime ses opinions par rapport au sujet. On fait un troisième tour de table, car les opinions des autres peuvent nous influencer et il est permis de changer d'avis. On récolte ainsi tous les critères de décision nécessaires pour pouvoir envisager ensemble une bonne solution à la situation.

D'ordinaire, quand les gens viennent à une réunion pour discuter d'un problème ou d'un projet, ils viennent déjà avec leur idée de la solution, qu'ils vont ensuite défendre, comme si c'était leur bébé. On a la mauvaise habitude de partir trop vite vers des solutions, et cela crée du conflit et d'autres problèmes.

Avec l'outil de la sociocratie, on prend le temps d'écouter tous les critères importants, mis en lumière par les différentes opinions échangées. On va vers des décisions qui ont plus de chance d'obtenir l'adhésion de tout le monde. Dès qu'une objection argumentée est exprimée, on peut la prendre en compte et travailler à des solutions acceptables par tout le monde. Ainsi,

tout le monde adhère à la mise en œuvre du projet qui a plus de chance d'aboutir. Ces trois tours de table, ce n'est pas une perte de temps.

Quand on ne prend pas ce temps en amont, par exemple, quand on force le consensus sur un projet, par un vote à la majorité, et qu'il reste des mécontents, on voit qu'on perd énormément de temps après, en aval, c'est-à-dire dans la mise en œuvre.

Sur quoi travaillez-vous en ce moment ?

Maintenant, nous travaillons sur une note d'orientation pour 2021. Les gens qui font Psytoyens ont compris que cela ne vaut pas la peine de se disputer, ils s'écoutent et ils prennent le temps de trouver des stratégies qui soient acceptables par tous.

L'outil de la sociocratie crée de l'adhésion, et cela change tout ! Dans la mise en œuvre et l'exécution des projets, on gagne énormément de temps. Chez Psytoyens, cette innovation managériale a été adoptée spontanément pour l'animation des réunions. Cet outil correspond bien aux valeurs de participation et de respect, d'écoute de soi et des autres, qui sont chères aux Psytoyens. Quand on travaille dans la diversité et la créativité, on a d'autant plus besoin d'un cadre de sécurité.

Pour continuer votre métaphore musicale, chanter à plusieurs voix permet de créer des harmonies. C'est plus intéressant que de chanter à l'unisson avec le chef, non ?

Oui, imposer sa volonté aux autres, c'est la plus mauvaise stratégie de gouvernance, cela a été démontré par des études scientifiques internationales dans tous les secteurs d'activité. Cela produit de la démotivation : seuls 13 % des travailleurs restent motivés, 65 % continuent juste à « faire le boulot » et 22 % sont totalement démotivés. Dans toute organisation humaine, il y a des aspects de fragilité. Une bonne stratégie de gouvernance, c'est de créer un cadre de sécurité, qui favorise la diversité d'opinions et la créativité.

Chez Psytoyens, il existe déjà une fragilité : les usagers sont des personnes qui ont pris conscience de leur fragilité. Alors, cela devient une force, un atout. Car ces sensibilités, mises ensemble, en équipe, provoquent l'émergence de quelque chose de créatif.

LE COIN

LECTURE DE JEAN-PAUL VII

Nouveau manuel de manipulation, Gilles Azzopardi, éd. J'ai lu, 2015

Ce titre peut paraître provocateur, il n'en est rien. La manipulation ne sert pas à assouvir de bas instincts, bien au contraire ! Elle sert à déjouer les menteurs et décrypter les gens. Faire bonne impression, prendre l'ascendant, savoir négocier, se faire obéir de ses enfants, désamorcer les conflits. Cette lecture vous permettra ainsi de développer votre confiance, votre charisme et votre talent de persuasion. Gille Azzopardi est un spécialiste reconnu des relations et stratégies de communication

Connaissance, ignorance, mystère, Edgar Morin, éd. Pluriel, 2018.

Edgar Morin : philosophe, sociologue, journaliste...est l'auteur de très nombreux ouvrages. Il a reçu un nombre impressionnant de prix et de distinctions internationales, docteur honoris causa de nombreuses universités de par le monde. Dans ce livre, il développe ce que l'on peu considérer comme son testament scientifique et poétique. Il fait dialoguer la philosophie des sciences avec le mystère : « les progrès du savoir produisent une nouvelle et très profonde ignorance, car toutes les avancées des sciences de l'univers débouchent sur de l'inconnu ». Ce jeune homme de 99 ans (que j'ai eu la chance de rencontrer à Paris, il y a quelques années.) a accumulé un savoir impressionnant. Dans son livre « Spinoza avait raison », le grand Neurologue Antonio Damasio, relate sa rencontre avec Edgar Morin et le qualifie de l'homme probablement le plus intelligent...!

La révolte de la psychiatrie - Les ripostes à la catastrophe gestionnaire. Mathieu Bellahsen & Rachel Knaebel. Avec la participation de Loriane Bellahsen. Ed. La découverte, 2020.

Ce livre engagé et militant dénonce de façon convaincante les effets dévastateurs des restrictions budgétaires et de la rationalisation managériale imposées aux soignants et aux soignés de la psychiatrie en France depuis 30 ans. Et comment cette évolution a été favorisée par une nouvelle neuropsychiatrie : de l'autisme à la schizophrénie, le patient comme être humain n'est plus au centre du soin, sont surtout pris en compte les troubles du cerveau, ce qui a facilité une attaque en profondeur du service public. Cet essai relate la situation en France et n'est pas totalement transposable à celle de la Belgique.

Bonne lecture.
Jean-Paul Noël



PSYTOYENS

octobre-novembre-décembre 2020

Comité de rédaction:
Lucie Antoniol
Jean-Paul Noël
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



APPEL AUX DONNS :

POURQUOI FAIRE UN DON À PSYTOYENS ?

PSYTOYENS SOUTIENT LES USAGERS ET LES ANCIENS USAGERS EN SANTÉ MENTALE :

Formation « Les Voix/es de la participation »,
Consultances en hôpital psychiatrique : témoignage du vécu des usagers en institution,
Publication du journal et de brochures informatives,
Salons d'entraide, rencontres informelles et tables rondes de discussion citoyenne,
Présence sur les réseaux sociaux,
Ecoute téléphonique : info et aiguillage vers les activités des différentes associations de santé.

GRÂCE À VOTRE AIDE NOUS POURRONS CONTINUER À ...

Déstigmatiser les souffrances psychiques et les maladies mentales.
Faire de la recherche sur les liens entre santé mentale et santé somatique.

Votre don peut faire la différence, il nous aidera aussi à mieux informer le grand public, les pouvoirs politiques et les professionnels de la santé des réalités vécues par les usagers sur le terrain.

Aider les associations d'usagers, c'est aussi un exercice de citoyenneté et de démocratie dans le domaine de la santé :
c'est rendre ce secteur plus inclusif et plus à l'écoute des citoyens.

Pour en savoir plus sur nos actions, consultez notre site web www.psytoyens.be ou contactez notre équipe sur info@psytoyens.be
ou téléphonez à François 0491 891784 ou à Lucie 0495 18 88 42.

MERCI À VOUS ! VERSEZ VOTRE DON AU BE66 0682 3300 5342 DE PSYTOYENS.
N'OUBLIEZ PAS DE MENTIONNER VOTRE NOM. MERCI D'AVANCE !