SANTÉ MENTALE DANS LA CITÉ

Appel à participation

jusqu'au 13 avril 2020

"Santé mentale en souffrance : agir à temps, agir comment ?"

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

Apportez votre contribution au(x)

- Colloque
- Rencontres locales

16ème édition



www.semaine-sante-mentale.be

CRéSaM Asbl - Centre de Référence en Santé Mentale agréé et subventionné par la Région wallonne - 081 25 31 40 - cresam@cresam.be

Contacts :
Julie Delbascourt j.delbascourt@cresam.be
Audrey Crucifix a.crucifix@cresam.be

Avec le soutien de la Wallonie

Wallonie familles santé handicap AVIQ

CRéSaM asbl

Du 10 au 17 octobre 2020, le Centre de Référence en Santé Mentale organise la 6ème édition de la Semaine de la santé mentale en Wallonie. Diverses actions seront menées dans ce cadre en Région wallonne, afin de mieux faire connaître les services d'aide et de soins en santé mentale, encourager les collaborations intersectorielles, informer sur la santé mentale, croiser les regards que l'on porte sur la souffrance psychique, et sensibiliser la population à l'importance de prendre soin de sa santé mentale.

Pour cette 6ème édition de « Santé mentale dans la cité », la thématique
« Santé mentale en souffrance : agir à temps, agir comment ? »
nous mobilisera tout au long de la semaine.

En savoir plus sur la thématique 2020

Maxime se renferme de plus en plus sur lui. Il ne sait pas vers qui se tourner. Il est passionné par le travail du bois, mais la cadence des cours est trop forte, et les relations avec ses camarades de cours ne sont pas toujours évidentes. Son prof, Denis, est pour lui quelqu'un d'important en qui il a confiance. Au prochain cours, Maxime se dit qu'il lui touchera un mot de cette situation qui commence à lui peser de plus en plus…

Médecin généraliste, Bénédicte suit sa patiente, Elise, depuis 5 ans. Celle-ci lui confie récemment que ce n'est pas la forme à la maison, ni au travail… « Avec les enfants » lui dit-elle, « c'est compliqué… ». Elle a aussi de plus en plus de mal à travailler avec son équipe, et les relations avec son compagnon sont plutôt tendues… Comme à chaque consultation, Bénédicte l'écoute, mais se demande si un soutien psychologique ne pourrait pas aider Élise à mieux vivre ce qu'elle traverse.

Safia a connu plusieurs épisodes psychotiques ponctués d'hallucinations auditives, et d'un sentiment de perte de contact avec la réalité qui l'entoure… Lors de sa consultation au service de santé mentale, elle demande à sa psychologue d'être admise à l'hôpital psychiatrique afin d'être suivie tant le jour que la nuit. Sa maman est très présente, mais Safia craint que les symptômes s'aggravent et l'éloignent une fois de plus de sa famille et de ses amis.

Ces situations vous parleront peut-être.

Quelques fois, la vie vacille… pour des raisons multiples. Nous pouvons alors nous sentir étranger à nous-même, « en *exil de soi* »[1]. En réalité, notre santé mentale fluctue tout au long de la vie !
Selon les âges et les événements, celle-ci peut « voyager » sur un continuum allant du « bien-être » au « mal-être ».

La capacité qu'ont les hommes et les collectivités de surmonter les épreuves de la vie est tributaire d'un ensemble de facteurs. Ces facteurs peuvent être individuels tels leur patrimoine biologique, leur capacité à gérer leurs émotions et leurs pensées, leurs habitudes de vie (consommation, comportements alimentaires), etc. Lorsque les facteurs sont collectifs, nous parlons alors de « déterminants sociaux »[2] de la santé mentale, tels la qualité de l'environnement (le logement, le quartier), les ressources socioculturelles, l'emploi, l'offre de soins de santé, la protection sociale, l'enseignement, le soutien de l'entourage (familles, amis, voisins), le soutien à la parentalité… Certaines personnes peuvent être davantage exposées à la souffrance psychique et devenir plus vulnérables, de par leur environnement ou leur situation familiale, socioéconomique ou juridique (les personnes incarcérées, sous mesure d'internement, en exil, vivant seules, en rue, etc.). Nous ne sommes pas toutes et tous égaux pour faire face à l'existence !

[1] Notion empruntée au pédopsychiatre suisse Jean-Claude Métraux : « La migration comme métaphore », Éd.Broché (2ème éd.), 2013.

[2] Vanderlinden A., Repères pour une politique wallonne de santé mentale, Namur (Belgique), CRéSaM, 2018.

Il ne suffit pas non plus de « vouloir pour pouvoir ». Les personnes en souffrance psychique et leurs proches[3] font état de réelles difficultés à demander de l'aide lorsque les problèmes de santé mentale émergent. La difficulté de mettre des mots sur sa souffrance, la peur d'être mal compris ou stigmatisé, mais aussi l'accessibilité à l'information sur les aides disponibles encore trop lacunaire, renforcent les difficultés à trouver de l'aide, pour les personnes concernées comme pour leurs proches.

Dans les faits, les portes d'entrée pour accéder aux soins de santé mentale peuvent être multiples. Si l'entourage familial occupe une place importante auprès du proche en souffrance, différents intervenants sont également confrontés en première ligne à cette souffrance : les médecins généralistes, les services d'urgence, les travailleurs de maisons médicales, les assistants sociaux du CPAS ou de l'ONEM, les enseignants, les puéricultrices, les éducateurs, ...

Face à ces réalités, les acteurs de terrain développent, souvent avec créativité, des interventions et des collaborations inédites pour répondre aux besoins psychiques de tout un chacun, quel que soit son milieu de vie. Il semble que les frontières du soin psychique ne soient plus si claires pour les uns et les autres. À quel moment, et dans quelles situations, est-il opportun de faire appel à des services de soins en santé mentale ? Comment s'articulent des interventions centrées sur le *care* (prendre soin) d'une part, et sur le *cure* (soigner) ? Comment les intervenants s'y prennent-ils pour « décrypter » ce qui se joue pour la personne et proposer une aide adéquate ? Comment identifier les souffrances, les nommer, les reconnaître...sans stigmatiser ?

Si tout le monde s'accorde sur le dicton « mieux vaut prévenir que guérir », comment faire pour que la prévention, la détection précoce et l'écoute du symptôme - en d'autres mots, *l'accueil de la souffrance psychique là où elle se dépose* - puissent se faire dans les meilleures conditions, tant pour la personne concernée que pour les personnes aux premières loges de sa souffrance ? Agir à temps, mais comment ?

[3] « Vers une meilleure participation - Recommandations 2016 », Projet Participation des usagers et des proches à la réforme des soins en santé mentale, SPF Santé Publique, Belgique, p.7.

Quelques angles d'approche de la thématique

Tout au long de la Semaine de la santé mentale 2020 en Wallonie, nous vous invitons à travailler ensemble les questions suivantes :

o « Santé mentale en souffrance : agir à temps, agir comment ? » : que disent les personnes concernées à ce propos ? Qu'en disent les proches (famille, amis, entourage social…) ?

o *Actions préventives*, *détection précoce*, *écoute du symptôme*, *diagnostic* : de quoi parle-t-on et quels sont les enjeux ?

o Entre les ressources « formelles » et « informelles », le « care » (prendre soin) et le « cure » (soigner), où commence - et où s'arrête - le soin psychique ?

o Quel état des lieux peut-on faire des collaborations entre les services d'aide et de soins en santé mentale et les secteurs connexes (petite-enfance, enseignement, logement, emploi, santé somatique, action sociale…) ? Quels sont les défis à l'heure actuelle ?

o Que disent les acteurs « hors santé mentale » confrontés à la souffrance psychique ?
- Quels sont leurs besoins ?
- Quelles initiatives prennent-ils ?
- Quelles collaborations construisent-ils - ou non - avec les acteurs de santé mentale ?
- Avec quelle place pour la personne en souffrance, et ses proches ?

o Que disent les acteurs de santé mentale des collaborations avec leurs partenaires « hors santé mentale » ?
- Comment accueillent-ils leurs questionnements ?
- Quel(s) soutien(s) apportent-ils à leurs démarches ?

Focus

Quelques questions à travailler tout au long de la Semaine

De la petite-enfance aux aînés, en passant par l'enfance, l'adolescence et l'âge adulte, vos expériences et réflexions à ce sujet nous intéressent !



Apportez-y votre contribution !

Cet appel s'adresse à vous tous qui êtes concernés de près ou de loin par les questions de santé mentale. Chacun est invité à contribuer à l'élaboration du programme 2020 de la « Semaine de la santé mentale en Wallonie ». Cette semaine soutient l'information, la sensibilisation et la réflexion sur l'aide et les soins en santé mentale. Celle-ci promeut aussi toutes initiatives qui encouragent la déstigmatisation des troubles psychiques.
Toutes les idées sont bienvenues pour faire connaitre chaque année davantage la santé mentale et les soins en santé mentale, et en améliorer les représentations.

Contribuez à la catégorie de votre choix :

Catégorie "Colloque"



Transmettez les enseignements issus de vos recherches ou de votre pratique de terrain en participant activement au programme du colloque organisé lors de cette semaine : proposez-nous une intervention sur la thématique 2020 « agir à temps, agir comment ? ».

Catégorie "Rencontres locales"



- Organisez une activité dans votre service/institution, seul ou en collaboration, pour mieux faire connaître votre service, vos missions et le cœur de votre travail à vos partenaires, votre public-cible, aux habitants de votre quartier... Au choix : selon les réalités de votre service et votre inspiration, cette activité peut être envisagée en lien direct avec la thématique 2020 « Santé mentale en souffrance : agir à temps, agir comment ? » ou plus simplement en lien avec la santé mentale de façon large.

Un atelier-débat, une après-midi conviviale, un jeu de piste, une balade contée, une exposition, un atelier créatif, une conférence… Trouvez la formule qui vous convient !

- Organisez une action « dans la cité » pour parler de santé mentale et contribuer à déstigmatiser les troubles psychiques auprès des citoyens

Une projection, une pièce de théâtre, une lecture, une chorale, un communiqué de presse, une activité de sensibilisation, une rencontre culturelle... Tous les prétextes sont bons pour parler santé mentale !

Bon à savoir !

Selon vos besoins, le CRéSaM est prêt à vous accompagner dans la préparation de votre événement : *boîte-à-outils* pour votre communication, *pense-bête* pour la préparation en amont, divers conseils sur base des précédentes éditions, mise en réseau, … Pensez-y et contactez-nous !



Vous avez des choses à dire, des questions à soulever, des réflexions à partager, des initiatives à faire découvrir ?

- Consultez le règlement de l'appel à participation ICI
- Et faites-nous parvenir vos propositions **jusqu'au 13 avril** en cliquant ICI

-> www.semaine-sante-mentale.be

Contacts

Julie Delbascourt — Responsable de projet - 081/25.31.49
j.delbascourt@cresam.be

Audrey Crucifix — Chargée de communication - 081/25.31.49
a.crucifix@cresam.be

Christiane Bontemps — Directrice - 081/25.31.43 - 0478/27.10.08
c.bontemps@cresam.be

CRéSaM asbl
Centre de Référence en Santé Mentale
agréé et subventionné
par la Région wallonne
Bd de Merckem, 7 à 5000 Namur

SANTÉ MENTALE DANS LA CITÉ

Wallonie

AViQ
Agence pour une Vie de Qualité
Familles Santé Handicap

Avec le soutien de la Wallonie