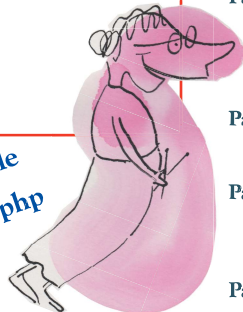


SCHIEVE NIOUZ

N'ouvrez pas ce journal!
Il parle de santé mentale!

Les actualités en santé mentale
et Covid-19!
santementale.brussels/covid.php



La crise sanitaire a mis en veilleuse la plupart de nos activités en présentiel. Le risque serait grand d'en rester anesthésiés. Sans vie en société, sans la rencontre de l'autre, une société se recroqueville, s'étouffe et meurt. Contaminés par la peur et l'inquiétude, confinés dans nos maisons nous risquons la sclérose ! Il est temps pour nous de reprendre notre vie le plus normalement possible. Nous voulons pouvoir regarder les yeux dans les yeux à nouveau, et plus seulement au travers d'un écran. En cette rentrée, nous repartons donc masqués, mais motivés, impatients aussi de pouvoir démarrer de nouveaux projets.

Luc Detavernier

Sommaire



Page 1:	Le mot du directeur; Sommaire; Éditorial
Page 2:	Présentation d'une structure: Télé-Accueil
Page 3:	Thème central: La santé mentale et la crise sanitaire
Page 4:	Thème central: Les enquêtes de la Plateforme
Page 5:	Thème central: Importance du toucher Thème central: La crise des mises en observation
Page 6:	Thème central: La solidarité pendant la pandémie Le coin du lecteur; Coin poésie
Page 7:	Petites annonces
Page 8:	Petite annonce Philosophie: Réflexion existentielle Interview: La proche d'une personne atteinte du Covid-19 Lettres de nos lecteurs
Page 9:	Philosophie: COVID-19, ou la rupture de l'habitudennes en maison de repos
Pages 10:	Interview: Les personnes nécessitant beaucoup de soin dans une pathologie chronique
Page 11-14:	Activités intéressantes à Bruxelles; Ours Cartes des institutions en Santé Mentale de 1030 Schaerbeek et de 1050 Ixelles



Éditorial

C'est ce petit sentiment pernicieux d'irréel qui était marquant au début. Nous vivions une époque unique dans l'histoire de l'humanité et notre façon de vivre allait changer... Drastiquement !

De mésinformation en désinformation.

Trop d'information tue l'information. S'il était et est encore primordial de se tenir informé de la maladie elle-même, de ses effets, de comment s'en prémunir, des mesures prises par les gouvernements, le cirque médiatique entourant toutes ces choses a rapidement dilué le vrai contenu avec du sensationnalisme gratuit ou du remplissage asintin. Souvenons-nous de ces fameux journaux Télévisés qui nous offrent des éditions spéciales de trois heures avant des conférences de presse du gouvernement, spéculant sur les thèmes qui vont être abordés, supposant ceci, déclarant cela, donnant des opinions d'experts, multipliant des renvois sur place avec des journalistes n'ayant strictement rien de neuf ou de pertinent à annoncer. Tout ça pour finalement entendre notre premier ministre du moment donner enfin les uniques et vraies nouvelles de la soirée. Trois heures de crainte, de nervosité, parfois de véritable peur, pour un résultat final moins important que le cirque médiatique qui l'a précédé.

De même, véritable symbole de notre société actuelle, les rumeurs circulant sur certains « médias sociaux » où n'importe qui peut publier n'importe quel avis, idée, voir imbécillité. Où la chasse au « like », sans aucune valeur réelle, fait qu'on tend à exagérer, à surenchérir et parfois (?) à dire n'importe quoi.

Asinus asinum fricat, comme disaient les anciens : l'âne frotte l'âne

De la mésinformation à l'intoxication, il n'y avait qu'un pas. Les rumeurs qui circulent sont tellement nombreuses qu'il en devient difficile de les énumérer toutes. Mais en voici toujours une petite sélection. Rassurez-vous, aucun des exemples qui suivent n'est vrai !

Le virus a été créé en laboratoire !
Le cannibalisme est à l'origine du virus !
Le virus se transmet par les moustiques !
Le froid peut tuer le coronavirus !
La chaleur printanière viendra à bout du virus ! Les colts provenant de Chine sont dangereux ! Les Africains sont plus résistants face au virus ! Boire de l'eau, une soupe à l'ail (voire de l'eau de javel selon un certain président américain) ou se rincer la gorge avec une solution saline permet d'éviter d'être contaminé ! L'urine des enfants désinfecte efficacement et protège du virus !



Mais il y a pire ! Les théories de conspirations sont aujourd'hui légion. Si nous pouvions sourire en entendant ou lisant les idées de certains doux-dingues qui clamaient haut et fort que « les traces de condensation des avions dans le ciel sont en fait des produits chimiques que les gouvernements dispersent pour rendre plus dociles les populations » ou que « les vaccins causent l'autisme », aujourd'hui, ces mêmes doux-dingues se sont emparés du virus ! Aujourd'hui, ce serait la « 5G » qui serait la source du virus, ou alors serait-ce Bill Gates ? Un laboratoire chinois ? Entant qu'arme biologique ? Importé en Chine par des militaires américains ? Ou alors par des ONG ? D'ailleurs, le virus du Covid-19 existe-t-il vraiment ? Où n'est-ce qu'une rumeur répandue par les Illuminati ? Par l'industrie pharmaceutique, peut-être ?

Et puisque nous avons tendance à gober facilement ce qui nous paraît réaliste, nous n'allons pas souvent vérifier les informations reçues. Pourtant ! Pourtant, la grande majorité de ces « théories » peut être si facilement discréditée...

Pandémie Globale de Désinformation et Mésinformation Virale

L'Organisation Mondiale de la Santé, les Nations Unies, Unesco et un très grand nombre d'organisations mondiales ou universités en rapport avec la santé (mentale) parlent de ce « terrain fertile à la désinformation ». Et du fait que cette même désinformation tue !

À voir qu'autour de nous, une partie somme toute considérable des gens pense encore que porter un masque sert à se protéger de la maladie, alors qu'il ne sert qu'à éviter que nos propres projections (de salive) ne se répandent sur les autres personnes et, le cas échéant, ne les infectent. Pourtant, ce fait semble très clair...

Et la santé mentale dans tout cela ?

Les rumeurs, les rumeurs, les rumeurs meurent ! A force d'entendre et de lire des âneries, que l'on y croit ou non, cette nervosité, cette crainte avec laquelle nous vivons en permanence depuis tous ces mois s'accroît encore.

La peur, les soucis et le stress sont des effets normaux face à des dangers perçus ou réels, mais également à des moments où nous sommes face à une grande incertitude, à l'inconnu. Il est normal et compréhensible que nous ressentions de la peur dans le contexte de la pandémie. Si l'on ajoute à cette peur légitime les changements significatifs dans notre vie que la maladie a entraînée (restriction des mouvements, changement de rythme de vie, travail à domicile, vie sociale plus pauvre, vie familiale plus stressante, manque de contact physique, etc.), il n'est pas difficile d'imaginer que l'impact sur notre santé mentale ne peut pas être ignoré. Le fameux « syndrome de la cabane » n'en est qu'un exemple parmi tant d'autres. Un autre en

serait le concept de «cabin fever» bien connu des anglophones : il fait référence aux sentiments d'irritabilité, d'ennui, de dépression ou d'insatisfaction en réponse à l'enfermement, au mauvais temps, à la routine, à l'isolement ou à un manque de stimulation.

Nous avons donc voulu faire de ce numéro 3 du Schieve Niouz un « spécial Covid-19 et Santé Mentale ».

Quand on fait monter l'âne sur le toit, il faut savoir le faire descendre...

Ces temps sont ceux qui prouvent la chose la plus infiniment petite peut terrasser la plus puissante. Elle ne disparaît pas simplement parce que nous le prétendons. Elle n'est pas effrayée par notre rage. Elle ne peut pas être tuée par des armes de guerre. Et donc, comment toujours, le seul moyen de la combattre est de le faire ensemble, de manière

solidaire avec intelligence et raison. L'arme la plus efficace dans ce cas-ci est l'intelligence humaine, même si l'on peut avoir l'impression qu'elle disparaît parfois au profit de l'anémie profonde...

Suivons donc en tout temps, et encore plus maintenant, le conseil des vrais experts en médecine et en épidémiologie, de personnes ayant consacré leur vie à aider à vivre et à vivre mieux.

Mais c'est tout de même ce petit sentiment pernicieux d'irréel qui est encore bel et bien présent. Chez beaucoup de personnes, il tarde à disparaître et c'est une très bonne chose. Et ce sentiment est d'autant plus pernicieux qu'il semblait pendant un court instant que la maladie avait presque disparue, que la vie, la vraie, avait repris le dessus.

Puis est arrivé la deuxième vague... Plus forte

et plus dangereuse que la première, poussant les gens encore plus à la dérive comme un courant marin plus puissant que prévu.

Ce courant a d'ailleurs quelque peu fait chavirer la coquille de noix qu'est l'équipe du Schieve Niouz. Maladie, difficultés à travailler comme d'habitude et forte déprime de certains sont autant d'écueils qui ont fait que ce numéro du Schieve Niouz est encore une fois un semestriel et non un trimestriel, comme c'est normalement prévu.

Mais rassurons-nous, l'équipe a aujourd'hui de nouveau le vent en poupe et le foc est hissé haut !

Et donc, cette pandémie... passera, elle aussi ! Elle symbolise l'un de ces grands moments, de ces moments uniques dans l'histoire de l'Homme, qui ont participé à faire de l'humanité ce qu'elle est. Mais pour qu'elle passe, il faudra coopérer : portons nos masques là où c'est utile et gardons nos distances lorsque

c'est possible. C'est le moins que nous puissions faire. Pas uniquement pour nous, mais bien plus pour les autres !

Comment allez-vous ? Et votre famille ? Votre communauté ? Partagez vos impressions via info@schieveniouz.brussels ou via le formulaire de contact sur notre site web schieveniouz.brussels.

Asinien:

Relatif à l'âne

Syndrome de la cabane:

Le syndrome de la cabane est une expression utilisée par certains médias en mai 2020 pour désigner la peur sociale ou l'angoisse de sortir de chez soi, en particulier après une période de confinement. Cette expression n'est pas utilisée en psychiatrie et proviendrait du ressenti des chercheurs d'or à l'issue du confinement pendant des mois dans des cabanes.

Présentation d'une structure: Télé-Accueil



Les services d'écoute sont nés de l'initiative de Chad Varah, un prêtre anglican britannique. En 1953, face au suicide des jeunes, il a l'idée de diffuser un message dans les cabines téléphoniques londoniennes : « Avant de vous suicider, téléphonez-moi ! ». Il crée ainsi le premier service d'aide par téléphone centré sur la problématique du suicide des jeunes en Angleterre. Le concept arrive en Belgique via l'Expo universelle en 1958. Créé le 9 novembre 1959 et subsidié à partir des années 70, Télé-Accueil Bruxelles devient une asbl dont les statuts sont parus au Moniteur Belge du 17 juin 1976.

Télé-Accueil Bruxelles fait partie de la Fédération des Centres de Télé-Accueil de Belgique qui regroupe les différents postes francophones : Arlon, Charleroi, Liège, Mons et Namur-Brabant Wallon. La confédération belge regroupe quant à elle les trois fédérations : Telefonhilfe (les germanophones, numéro de téléphone 108), Tele-Onthaal (les Néerlandophones, numéro de téléphone 106) et Télé-Accueil (numéro de téléphone 107).

Mais quel est ce service qui accueille la parole à toute heure du jour et de la nuit, dans l'anonymat le plus complet, quand l'étreinte de la nuit fait remonter nos angoisses les plus profondes, quand nous n'avons plus personne à qui parler, quand nous avons honte parfois d'en parler, quand nous sommes prêts à l'irréparable...

Qui sont les bénévoles au bout du fil ou plutôt comment arrivent-ils là ?

Télé-Accueil, c'est d'abord et avant tout un processus de recrutement solide en plusieurs phases... A chaque stade on évalue que le candidat bénévole convient bien au poste, à chaque stade, on vérifie que celui-ci est toujours partie prenante au projet. Le candidat doit compter 7 mois pour démarrer une formation intense à l'écoute active donnée par le CEFEC, qui existe depuis 1992 – service de formation et de supervision donné également aux professionnels et bénévoles extérieurs à Télé-Accueil mais préoccupés par les mêmes fondamentaux. Le candidat doit compter 9 mois pour démarrer son bénévolat. Entre le moment où il décroche son

téléphone pour manifester un intérêt pour le projet et le moment où il écouterait son premier « usager », il y aura lecture de documents, entretien de sélection, formation, stage de 3 mois avec supervision. C'est seulement après la période de stage que le candidat prend connaissance du Vademecum, de la charte et qu'il signe la convention.

Comme vous pouvez le constater, Télé-Accueil ne vous laisse donc pas entre les oreilles de n'importe qui et considère que pouvoir parler est un droit fondamental pour tous ! Il s'agit de prendre au sérieux toute parole dite (pas forcément de la croire, mais de la considérer).

Télé-Accueil Bruxelles oscille actuellement entre 70 et 80 bénévoles pour pouvoir assurer des permanences 24h sur 24 et, malgré cela, ne peut prendre la totalité des appels entrants... Une permanence d'écoute est une permanence de 4h. Chaque écoutant a cette mission une fois par semaine, plus du temps de formation et de supervision (groupe de parole pour les écoutants). Ceci revient à une disponibilité de 18h par mois. Les bénévoles shiftent entre les journées, les soirées, les week-end, les nuits. Le temps moyen d'un appel se situe entre 20 et 25 minutes. Il y a un à trois écoutants en parallèle, présents dans des bureaux, seuls.

Les valeurs

Télé-Accueil est attentif à offrir des espaces de rencontres informels, des temps de supervision avec un psy afin que les écoutants ne soient pas dans un projet individuel mais gardent une dimension collective.

L'accueil inconditionnel dans le non-jugement sont les valeurs primordiales d'un bon écoutant, ainsi que la remise en question permanente. La solidarité et le pari que l'appelant peut « mener sa barque », « être acteur de sa vie » sont essentiels également. L'écoutant n'est pas « celui qui sait ». L'idée est que, en tant qu'écoutant, on est démuné, mais on est là. Une autre valeur est la présence à l'autre même quand on ne peut rien ou pas grand-chose pour lui. Et l'on peut se rencontrer, chacun dans sa singularité.

Un observatoire social

Télé-Accueil est plus qu'un service d'écoute...

Tous les 3 ans, il s'agit de mener une réflexion approfondie sur un thème choisi par l'équipe. De 2017 à 2019, il a été question du thème « Accueillir et mettre des limites ». Télé-Accueil c'est aussi un observatoire social : Avec plus de 45.000 appels téléphoniques accueillis chaque année, Télé-Accueil se retrouve en effet dans une position de témoin de l'évolution de phénomènes sociaux majeurs : isolement, précarité, santé mentale, immigration, dépendances....

En grande proximité avec ses écoutants, l'observatoire recueille les témoignages, analyse les tendances, les confronte au travail quotidien d'autres associations de terrain plus spécialisées dans ces problématiques.

Bien évidemment, en respectant la confidentialité et l'anonymat, c'est parce que Télé-Accueil a jugé nécessaire, à un moment donné, de prendre la parole pour divulguer au corps social, aux professionnels et aux politiques les difficultés, dysfonctionnements, malaises, ainsi que le mal-être que les gens rencontraient, que cet observatoire social est né ! Ceci avec l'espoir que des solutions globales puissent être trouvées. L'observatoire a par exemple déjà réalisé des recherches comme « A l'écoute de la folie », « L'exclusion du marché du travail »...

Télé-Accueil et la Santé Mentale ?

Par rapport à il y a 20 ans, les questions relatives à la santé mentale sont beaucoup plus prégnantes dans les appels de Télé-Accueil. Et c'est très bien ainsi, Télé-Accueil est là pour cela aussi ! Au-delà de nos différences, nous avons un point commun : notre humanité et notre envie de parler et d'être entendu. Et c'est cela qui va d'abord être accueilli à Télé-Accueil. Parfois il y a une demande d'information, alors, Télé-Accueil oriente vers des lieux qui peuvent être des lieux thérapeutiques. Mais même quand Télé-Accueil oriente, le but premier est d'accueillir, pas de dire « allez voir ailleurs. » A l'heure de la super-spécialisation, Télé-Accueil veut rester un service généraliste et cela est tout à fait essentiel ! Le mal-être, le bien-être, c'est toujours multifactoriel. Il n'y a pas une cause et un effet. Télé-Accueil est également dans la prise en compte de ces différentes dimensions.

A l'occasion des 60 ans de Télé-Accueil, une exposition tourne, dont les œuvres en lien avec l'écoute et la parole sont réalisées par des artistes issus du champ de la santé mentale mais pas que... L'envie est d'associer à l'écoute et à la parole des champs divers comme la

culture et, par là-même, de sortir du champ d'action habituel et de sensibiliser le grand public. Dans un monde où la machine prend le relais, où les serveurs vocaux téléphoniques nous baladent, Télé-Accueil veut plus que jamais, promouvoir l'idée de la nécessité de multiplier les lieux de parole et d'écoute. Pas sans la parole, pas sans la rencontre !

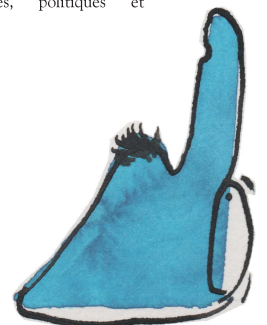
A l'heure du COVID

Télé-Accueil a été touché de l'intérieur aussi, mais a néanmoins réussi à maintenir ses permanences dans un cadre où les appels explosaient : la peur, le déni, le complotisme, les gens qui ne comprenaient pas les consignes...

Et qui est Pascal Kayaert, son Directeur à Bruxelles ?

Il y a 35 ans, Pascal Kayaert a fait le choix de ne pas faire son service militaire – qui était obligatoire à l'époque – et, en tant qu'objectif de conscience, de faire son service civil. Travailleur psycho-social de formation, il est arrivé un peu fortuitement à Télé-Accueil pour des raisons administratives... Mais le hasard a bien fait les choses, car il lui semblait que, comme alternative à la guerre, une association où l'on écoute et où l'on parle était un choix juste.

En effet, il est essentiel de parler des liens individuels ou sociaux avant de sortir son fusil. Pour Pascal Kayaert, Télé-Accueil se trouve à l'articulation des questions sociales et des questions psy. Après 2 ans de service civil, fin des années 80, Télé-Accueil l'engage autour d'un projet concernant l'écoute des personnes atteintes par le HIV. Formateur d'abord, puis responsable de tout le dispositif de formation à Bruxelles (recrutement et sélection des écoutants, suivi des écoutants, formation continue des écoutants), ensuite Directeur adjoint, centré sur les questions cliniques et de formation, et enfin Directeur Général où ses tâches s'élargissent aux dimensions administratives, politiques et financières, Pascal Kayaert répond toujours présent avec la même motivation et un intérêt toujours grandissant



Et sa fonction première reste avant tout d'être soutenant pour les écoutants bénévoles et l'équipe des travailleurs.

Propos recueillis par Sophie Céphale

108

Telefonhilfe



Notre thème central: La santé mentale et la crise sanitaire

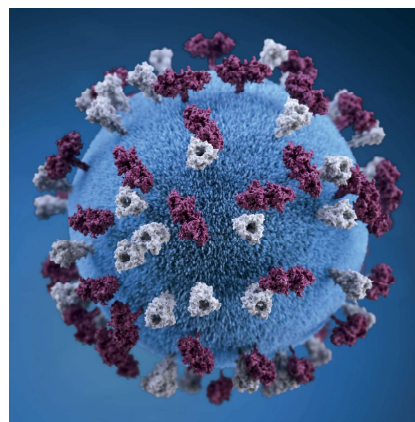


La pandémie, la crise sanitaire, la crise du Covid-19, la... Ras-le-bol !

On en parle partout et tout le temps, on la vit jour et nuit, on a parfois l'impression de la sentir sur sa peau, de la goûter sur sa langue et d'en avoir une petite odeur nauséabonde dans le nez, tellement cette maladie est omniprésente.

Elle rend les gens malades et elle en tue certains. Mais son impact sur notre société n'en reste pas là. La maladie elle-même, mais aussi les mesures sensées nous en sauvegarder ont pas mal d'effets négatifs sur notre mental. Un journal traitant de la santé mentale en Région bruxelloise se doit donc de parler de ces effets.

Voici donc le thème central de ce numéro:



Deux enquêtes sur la situation actuelle ont été réalisées par la Plateforme de Concertation en Santé Mentale :

1. Enquête auprès des usagers en Santé mentale concernant le premier confinement et déconfinement

Par la Coordination Usagers & Proches de la
Plateforme de Concertation en Santé Mentale

De la mi-juin 2020 à la fin juillet 2020, Interface, le groupe d'usagers et proches de la Plateforme bruxelloise pour la Santé Mentale, a mené une enquête en ligne auprès des usagers ou ex-usagers de services de santé mentale ambulatoires ou résidentiels. Cette enquête s'est déroulée en deux temps. Une pré-enquête a recueilli les opinions d'une quarantaine de personnes et

a permis de déterminer les sujets de préoccupations principales de ce public, pendant le premier confinement et le déconfinement, pré-enquête liée au COVID-19. À la seconde enquête, plus détaillée, ont participé 109 personnes, à part quasi égale femmes et hommes, dont plus de la moitié (53%) était âgée de plus de 50 ans.

Cette enquête interrogeait les usagers sur leur ressenti quant au confinement et les difficultés qu'ils ont rencontrées durant cette période (stress, recrudescence de leurs symptômes, maintien des contacts sociaux avec le monde « extérieur », suivis médical et psychologique), ainsi que leurs attentes à l'heure du déconfinement.

Le premier constat que nous tirons des réponses collectées est qu'assez logiquement, la recrudescence des symptômes telle que déclarée par les participants, est fortement liée à quatre facteurs : leur état psychologique durant cette période de confinement, en ce compris leur niveau de stress et leur sentiment d'isolement lors de cette situation inédite; la rupture des contacts, en personne, avec leur famille et les institutions qu'ils fréquentaient habituellement ; la difficulté à maintenir un suivi médical, non seulement avec un psychiatre ou un médecin généraliste mais aussi avec un dentiste ou un kinésithérapeute ; enfin leur inquiétude face à leur situation financière et médicale à venir. Ces seuls facteurs suffisent à prédire si oui ou non une personne présente un risque de recrudescence de symptômes psychiques.

Pour décrire comment elles avaient vécu le confinement, ces personnes ont déclaré : « avoir été bien seul, mal avec mes proches » ou « très mal, j'avais peur, je me suis sentie comme abandonnée ».

Le deuxième constat que nous formons est que face au confinement, femmes et hommes n'étaient pas égaux : les femmes ont généralement éprouvé un niveau de stress supérieur aux hommes, ont plus souffert de la solitude associée au confinement et s'inquiètent plus généralement de leur avenir.

Sur une échelle de 1 (faible) à 5 (élevé), seule une femme sur 3 déclarent un niveau de stress inférieur au niveau 3 (32%) contre près d'un homme sur 2 (45%). Une femme sur deux a souffert de la solitude associée au confinement, contre un homme sur 6 (16%). Plus de la moitié des femmes s'inquiètent de l'impact de cette crise sanitaire sur leur santé mentale (54%) quand moins de 40% des hommes pensent de même.

Le troisième enseignement que nous tirons est l'impact que la COVID-19 a eu sur les liens sociaux des usagers : face à l'isolement, les usagers ont eu recours à d'autres moyens de communication.

Si 2 personnes sur 3 n'ont eu quasi aucun contact physique avec leur famille (68%) et 3 personnes sur 4 avec leurs amis (72%), 59% des femmes et 42% des hommes communiquaient avec leurs familles quasi quotidiennement, 45% des femmes et 31% des hommes avec leurs amis...

Plus généralement, la moitié des hommes ont maintenu des contacts physiques avec leur réseau proche quotidiennement, contre un tiers des femmes (35%), alors que « virtuellement » ce sont un tiers des femmes (34%) contre un cinquième des hommes (19%).

Enfin, nous notons que le système de soutien autour des usagers semble avoir tenu. La majorité des usagers ne semblent pas avoir rencontré de difficultés particulières à utiliser les nouveaux outils de communications. Seuls 15% d'entre eux ont été confrontés à des problèmes techniques.

Dans leur ensemble, les usagers considèrent également que le fonctionnement des institutions était plutôt bon et pour un quart d'entre eux, même très bon. À l'égard du personnel soignant, cette impression est encore plus positive puisque les trois quarts considèrent que le personnel a été bon ou très bon. Si plaintes il y a, elles concernent pour ceux qui en avaient besoin, la difficulté d'obtenir de rendez-vous chez un dentiste (69% des femmes et 59% des hommes), chez un spécialiste (50%) ou chez un médecin généraliste (33%).

En conclusion, il nous apparaît que les principales sources de difficultés rencontrées par les usagers se sont situées dans les modifications des repères qui rythment le quotidien des personnes interrogées. Quand le réseau personnel et professionnel reste relativement disponible, en combinant les ressources présentes et virtuelles, s'il n'évacue pas la souffrance inhérente à la situation ambiante, il permet sans doute de la canaliser. L'isolement est probablement la première source de dégâts psychiques de cette crise sanitaire.

Il nous semble important de porter une attention particulière aux publics les plus fragiles comme les femmes de plus de 50 ans qui vivent seules par exemple. La création de maisons de liens, d'espaces communautaires et d'accompagnement psychosocial pour les usagers en santé mentale devrait pouvoir atténuer les difficultés liées aux crises présentes ou à venir et la problématique de l'isolement.



2. Enquête auprès de professionnels des secteurs Assuétudes et Santé mentale concernant l'impact de la première vague de la crise COVID-19 sur leurs pratiques et leur santé mentale

Par la coordination Assuétudes de la Plateforme de Concertation en Santé Mentale, le 30-10-2020

Introduction

Quand l'option d'un re-confinement est de plus en plus souvent évoquée pour prévenir la diffusion du COVID-19 parmi la population générale, la Plateforme de Concertation en Santé Mentale pour la Région de Bruxelles-Capitale livre les résultats de deux enquêtes menées par la Coordination Assuétudes, auprès de professionnels (psychiatres, infirmières, assistant·es social·es, etc...) des secteurs Santé mentale et Assuétudes (centres de jours, Initiatives d'Habitations Protégées, consultations spécialisées en assuétudes, etc...).

Ces enquêtes d'opinion poursuivaient le double objectif d'étudier l'évolution des pratiques du personnel soignant prenant en charge une population d'adultes présentant des problèmes de santé mentale et/ou d'addictions et, de saisir les effets sur les soignants, en termes de santé mentale pendant et après la période de confinement (13 mars – 28 mai 2020) due au COVID-19 et ce pour le territoire de la Région de Bruxelles-Capitale.

215 professionnels ont répondu à l'enquête. 173 personnes se sont identifiées comme professionnels de la santé mentale et 42 comme professionnels du secteur des Assuétudes. Il y a 25% d'hommes parmi les répondants et 75% de femmes.

Ces enquêtes bruxelloises mettent en évidence les points suivants:

Synthèse des constats

1. Les professionnels interrogés ont globalement la perception que si le nombre de patients pris en charge a pour certains diminué durant le confinement, il a en revanche augmenté ensuite. Ainsi, 87% d'entre eux pensent que ce nombre a augmenté ou fortement augmenté entre mars 2020 et juillet 2020, date de clôture de l'enquête.

2. Les manifestations symptomatiques telles que les troubles anxieux, dépressifs et la

surconsommation, dont l'alcool sont en nette augmentation. 65% des professionnels estiment que les symptômes anxieux ont augmenté chez les nouveaux patients et les patients connus des services, 43.7% pour les troubles dépressifs et 42.5% pour les addictions à l'alcool.

3. Les professionnels spécialisés en Assuétudes constatent également une hausse de la consommation de tabac, d'hypnotiques et de sédatifs (29%), de cocaïne (24%) et de cannabis et jeux (17%).

4. Du fait des contingences du confinement, tous les professionnels, n'étaient pas égaux face à cette crise, selon que leurs services soient restés ouverts ou que leurs contacts avec les usagers étaient en présentiel ou non.

Certaines catégories de professionnels se sont senties plus stressées que d'autres. Sur une échelle décroissante, les éducateur·trice·s de rue apparaissent, dans cette crise comme proportionnellement plus stressé·e·s., suivent les psychologues, les infirmier·ère·s et les assistant·e·s sociaux et les psychiatres.

5. Les risques de complication liées au stress concernent en moyenne 1 professionnel sur 4 dans les équipes pour le burnout et 1 professionnel sur 4 également concernant le stress chronique.

6. Les principales causes de stress pour les professionnels, durant cette première période de confinement, sont liées à l'organisation et aux conditions d'exercice de leur métier (manque de matériel, support entre travailleurs, temps de repos, degré de proximité physique avec les usagers, etc...).

7. Près d'un tiers (27%) des travailleurs interrogés et présentant des difficultés de stress, estime que leur direction n'en est pas consciente.

8. L'isolement des patients et le sentiment de l'augmentation de l'agressivité vis-à-vis des soignants, particulièrement dans les services résidentiels, peuvent être interprétés comme deux conséquences directes des effets délétères du confinement sur la santé mentale de tous et sur le surcroît de pression mis sur les services de soins et les professionnels.

Propositions et conclusion

Prendre soin en se donnant les moyens de préserver la santé mentale de la population bruxelloise, nécessite d'absorber l'augmentation et l'intensification des cas sans demander au personnel en place de se SUR-adapter.

Cela ne pourra se faire sans moyens supplémentaires permettant aux professionnels d'exercer leurs métiers dans des conditions suffisamment « confortables ». La qualité des soins en dépend directement.

De plus, en plein cœur d'une deuxième vague de contaminations, sachant que les professionnels de la santé mentale et des assuétudes sont, à nouveau, sollicités intensément; que logiquement, le risque de sur-adaptation ne va pas en décroissant, entraînant avec lui son lot de complications (absentéisme, maladies professionnelles, impact négatif sur les prises en charge) et que le nombre de patients a globalement significativement augmenté, il est essentiel de prendre une série de mesures, de crise, ponctuelles ou plus structurelles pour affronter les mois à venir.

Soutenir les conditions d'exercice des différentes fonctions des professionnels est déterminant pour leur permettre d'effectuer leur travail, avec une dose de stress qui reste acceptable et ce, pendant et après la crise du COVID-19. Les propositions sont les suivantes :

1. Une augmentation de la possibilité de recourir à un temps de récupération (temps de repos) des professionnels, leur permettre de s'appuyer suffisamment sur le collectif (intervention, supervision), sur d'autres professionnels (consultations psychologiques) et sur la hiérarchie (mesures de management : communication, soutien, etc...);

2. Un renforcement du personnel infirmier, psychologue, éducateurs de rue, a minima pendant la crise, (possibilité de remplacer quand congés maladie et adaptation de la gestion du personnel en ajoutant des engagements pour des contrats à durée déterminée et/ou en tant qu'indépendant complémentaire);

3. Une offre de service d'outreach et présentiel pour professionnels en difficultés (stress professionnel, burnout, épuisement professionnel, deuil et SSPT), viser certains types de professions en priorité, tels que les éducateur·trice·s, les infirmier·ère·s et les psychologues pourraient s'avérer utile;

4. Une information précise et détaillée concernant les complications liées au stress professionnel et leur détection;

5. Une liste de professionnels spécialisés à disposition des professionnels de la santé mentale et des Assuétudes;

6. Un accompagnement technique (offre de programmes de visioconférence, ressources de formations à disposition) et matériel (protection pour travailler en sécurité);

7. Un soutien ponctuel aux coordinations d'équipe;

8. Un accompagnement indirect aux familles (congé corona, temps de récupération post vague, aide à domicile, chèques repas, livraisons à domicile, etc.)

9. Un accompagnement particulier au programme traitant l'alcool qu'il soit dans la prise en charge directe des patients en ambulatoire et résidentiels ou dans la formation de professionnels.

10. Un accompagnement et une disponibilité accrue pour les patients isolés ou ressentant un isolement. Par exemple, sous



Intervention:

L'intervention est un dispositif particulier de rencontres entre pairs professionnels afin qu'ils échangent leurs expériences. L'intervention permet aux pairs de réfléchir collectivement sur leurs conduites professionnelles, au travers d'une mise en commun de la pratique d'un des membres du groupe, voire de ses difficultés à faire face à des situations complexes ou à des résultats insatisfaisants dans l'accomplissement de ses missions.

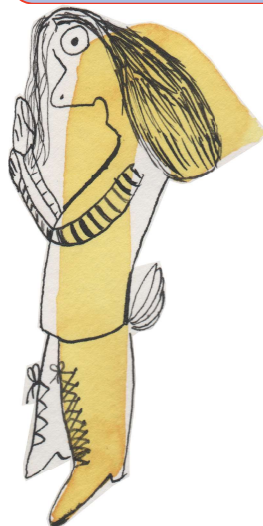
A ne pas confondre avec la

Supervision:

Où l'on demande l'intervention d'une personne externe à l'équipe pour apporter un point de vue extérieur.

SSPT:

Syndrome du Stress Post-Traumatique



Onlle

forme d'un accueil et dispatching téléphonique et présentiel.

11. Une possibilité de mise à l'abri renforcée notamment pour les situations de violences intrafamiliales et conjugales.

Il va de soi, et plus encore en temps de crise, que la cohérence et la concertation des mesures, des objectifs et des priorités entre les différents niveaux de pouvoirs est capitale pour le bien-être des professionnels et par là même pour la qualité de prise en charge des usagers, des bénéficiaires et des patients et ce, tant dans la logique que dans la communication.

De plus, il y a lieu de s'inquiéter directement de la santé mentale des patients qui s'adressent aux services et aux institutions interrogés, particulièrement concernant les troubles dépressifs, les troubles anxieux et une attention particulière devrait également être consacrée aux phénomènes de surconsommation et d'Addiction à l'Alcool ainsi qu'aux problèmes somatiques.

Enfin, last but not least, on connaît l'impact de la paupérisation sur la santé mentale en tant que l'un de ses déterminants. Le nombre de personnes fragilisées socialement va s'accroître dans les mois à venir, il y a lieu de prendre des mesures de crise/mesures structurelles concernant les droits sociaux de base : la mise à disposition de logements adaptés, les revenus d'aide aux personnes, de l'accès à l'alimentation...



Onnub

L'importance du toucher

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. À défaut de compagnie 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 pratique 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. À 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. Établir un contact tactile dans l'échange, lire dans le regard de l'autre qu'il ou elle est toujours une personne digne d'être touchée et regardée, l'aide à confier ses

crainces 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 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 observation (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.

Jean-Paul Noël

- 1) Le moi-peau de Didier Anzieu, Dunod, 1997.
- 2) Cf. Revue de l'Académie des sciences britannique, 2006.
- 3) www.levif.be
- 4) Le toucher relationnel au cœur des soins, Carine Blanchon, Elsevier, 2014.

Les Mises en Observation à Bruxelles

Durant la crise sanitaire que nous traversons, le nombre d'hospitalisations sous contrainte a sensiblement augmenté en Région bruxelloise. Chaque jour, ce sont six patients qui sont dispatchés entre les 4 hôpitaux bruxellois qui sont agréés pour ce type d'admission : l'hôpital Erasme, le CHU Brugmann, Fond'Roy et le Centre Hospitalier Jean Titeca. Depuis 5 mois maintenant, le nombre de « mises en observation » demandées par le Parquet a pratiquement doublé. Ce type d'hospitalisation fait suite à une expertise psychiatrique réalisée, à la demande du Procureur du Roi, par 4 services d'urgence des réseaux hospitaliers bruxellois accessibles 7 jours sur 7 et 24h sur 24 (Cliniques Saint-Luc, CHU Saint-Pierre, CHU Brugmann et l'hôpital Erasme).

Qu'est-ce qu'une mise en observation au regard de la Loi du 26 juin 1990 ?

Dans le cas d'une mise en observation aucun fait criminel n'a été commis.

Il s'agit d'une mesure de protection impliquant une restriction provisoire de la liberté d'une personne en vue d'une hospitalisation. La mesure peut être prise à l'égard d'une personne pour autant que trois conditions soient remplies :

- la personne doit présenter un trouble mental ;
- elle doit mettre en péril sa santé et sa sécurité et/ou constituer une menace grave pour la vie ou l'intégrité d'autrui ;
- aucun autre traitement ne peut être envisageable.

Une telle mesure ne peut être prise à la légère et nécessite que la personne requérante s'interroge pertinemment sur les conséquences que va produire l'enclenchement d'une telle procédure. Souvent ce sont les proches qui tirent la sonnette d'alarme lorsqu'ils remarquent des symptômes qui comportent un danger potentiel. Les proches peuvent s'adresser à la police ou au Procureur du Roi. Mais, en dernier recours, c'est le Juge de Paix qui décide de l'admission forcée, après avoir pris connaissance de l'avis d'un psychiatre.

Les témoignages des soignants relèvent que dans les services hospitaliers spécialisés pour de telles admissions « on y rencontre le plus beau et le plus délaissé de notre humanité : la folie, celle qui se soigne mais ne se guérit pas, celle qui interpelle et fait peur, celle qui est violente, celle qui ne se reconnaît pas comme telle. »

Et les usagers ?

Dans les témoignages des usagers, l'admission forcée est souvent vécue comme une véritable épreuve tant pour le patient que pour ses proches. L'impression d'atterrir dans un autre monde, la réalité de la chambre d'isolement, le déracinement de son lieu de vie, le transport d'un hôpital à l'autre, l'encadrement policier, les questionnements des psychiatres, les questions du juge de paix, les interventions de l'avocat, le désarroi des familles...

La réalité sur le terrain

Depuis plusieurs mois, on assiste à une saturation des hôpitaux. L'offre hospitalière

en psychiatrie à Bruxelles est insuffisante pour répondre à la demande et garantir une qualité des soins. Le risque d'entrer dans un cercle vicieux est grand : insuffisamment de places d'accueil à l'hôpital et dans les milieux ambulatoires, moins d'admissions volontaires et davantage de demandes de mises en observation avec un effet de saturation. De plus en plus souvent, le manque de places hospitalières implique des impositions de la part du Procureur du Roi. L'hôpital saturé doit alors interrompre des admissions pour faire place à de nouveaux patients.

Que dire du personnel soignant ? Rudement mis à l'épreuve en début de pandémie par l'absence de matériel de protection, le personnel soignant a fait face en garantissant la continuité des soins et des admissions. Une revalorisation du secteur de la mise en observation est indispensable. Un meilleur soutien aux soignants s'impose ainsi que des mesures de renforcement de l'offre psychiatrique et de l'encadrement des services psychiatriques spécialisés dans l'accueil et l'accompagnement des patients mis en observation.

Pourquoi cette recrudescence des hospitalisations sous contraintes ? Un malaise sociétal ?

Force est de constater que durant cette pandémie, certains patients ont été perdus de vue. Face à leur souffrance, leur solitude aussi, leur désarroi, la santé mentale de certains d'entre eux s'est gravement détériorée.

Dans une interview accordée récemment sur Bruzz.be, le Docteur Geertje Stegen attribue une partie de la recrudescence des mises en observation au manque de places disponibles dans les institutions psychiatriques pour les patients chroniques.

Pour le docteur Gérard Deschietere, Chef du Service des urgences psychiatriques aux Cliniques Saint-Luc, à la différence de la Région wallonne et de la Région flamande, il faut pour Bruxelles tenir compte du contexte urbain. Ce phénomène s'observe d'ailleurs dans d'autres grandes métropoles. Le stress, les nuisances sonores, l'usage de stupéfiants, le nombre important de réfugiés avec des vécus de traumas de guerre, une croissance de la pauvreté, de l'exclusion et de l'absence de soins sont autant d'éléments qui augmentent le recours aux soins psychiques. Certains indicateurs (l'augmentation du nombre d'isolés, un taux de chômage élevé, la hausse des prix du logement) activent facilement un processus générateur de souffrances psychiques.

Les médecins-spécialistes soulignent aussi une recrudescence de l'intolérance sociétale. Il arrive que la personne ne présente pas un danger mais qu'elle soit perçue comme dérangeante. L'hôpital représente dans certaines situations la dernière issue. Lorsque la société est au bout de ce qu'elle peut offrir, l'hospitalisation contrainte est parfois le dernier recours. Nous aurions tendance à avoir un recours plus systématique qu'auparavant à la psychiatrie, et ce pour des problèmes multifformes qui ne trouveraient pas de solutions ailleurs. Il faut encourager les différents acteurs du secteur de la santé mentale à travailler en réseau multidisciplinaire avec notamment les sociétés de logement, les CPAS, les mutuelles, le monde juridique.

Luc Detavernier



Solidarité!

Rien n'est jamais noir sur gris foncé dans la vie, et quand tout semble morose, c'est souvent l'occasion pour beaucoup de gens de se montrer de leur meilleur côté. Être humain l'a compris très tôt dans son parcours sur cette planète, nous sommes simplement plus forts lorsque nous nous entraînons. Pour ne pas citer un certain rappeur appelé Vald, « Pour l'unité, faut des ennemis communs. ». Cet ennemi commun, nous le connaissons.

La crise sanitaire a donc été le déclencheur d'un bon nombre d'actions de solidarité dans le monde, en Europe, en Belgique et donc à Bruxelles. En voici quelques-unes, en vrac :

« Solidair.brussels » :

Initiative citoyenne qui relie les actions de solidarité qui se mettent en place depuis l'apparition du Coronavirus. Ce groupe a comme vocation d'être un relais des pistes de solutions aux problèmes que l'on va observer au fur et à mesure des jours, suite aux différentes mesures prises pour lutter contre l'épidémie de Coronavirus.

<https://solidair.brussels/lang> et sur FB

« À l'écoute du deuil – Faire Face Covid-19 » :

Une plateforme de soutien et d'accompagnement psychologique pour les personnes endeuillées durant la crise du Covid-19 et privées des rites funéraires habituels.

<https://www.preventionsuicide.be/fr/j-ai-besoin-d-aide/covid-19-soutien-psychologique-aux-proches.html>

« Allô ! Pédopsy » :

Une ligne téléphonique pour aider les enfants, les ados et leurs parents à gérer leur stress.

<https://www.huderf.be/fr/news/full-txt.asp?id=2239>

Le SSM ULB :

Propose des entretiens de soutien (téléphone, vidéoconférence) pour les résidents des maisons de repos et soin de la Région bruxelloise

Des volontaires de la Croix-Rouge :

Sont arrivés en soutien du personnel répondant au numéro d'information sur le coronavirus 0800/14689, afin d'apporter de l'aide psychologique à ceux qui en ont besoin.

<https://www.croix-rouge.be/2020/03/21/le-call-center-federal-renforce-par-les-equipes-psychosociales-de-la-croix-rouge/>

« Un temps pour Soi » :

Est une initiative solidaire lancée par plusieurs thérapeutes expérimentés dans l'écoute empathique active et le soutien psychologique. Ils proposent un temps d'accompagnement et de soutien psychologique ponctuel et gratuit pendant toute la durée du confinement (via vidéo conférence ou par téléphone). Et ce, à destination de toute personne fragilisée par la crise et le confinement, notamment aux personnes âgées en situation d'isolement dans les maisons de repos, aux soignants de tous horizons qui se retrouvent dans un climat de peur et d'urgence, mais aussi à toute personne démunie et qui ressent un besoin urgent d'écoute bienveillante et de soutien.

<https://help-untempspoursoi.org>

Le Centre de Psycho-Oncologie :

Mobilise toutes ses forces afin de proposer à toute personne (patient, proche, citoyen) des interventions psychologiques spécifiques à la pandémie de COVID-19.

Les lignes téléphoniques et électroniques sont mises à la disposition de tous afin de permettre à quiconque le souhaiterait, d'entrer en contact avec un(e) psychologue pour rechercher des informations, une écoute, du soutien ou de l'aide psychologique pour faire face à la pandémie de COVID-19. Ce centre propose des interventions psychologiques par téléphone, et des consultations de télé-psychologie individuelles et de groupe.

+ 32 2 538 03 27 ou secretariat@psycho-oncologie.be

Une psychologue spécialiste des traumatismes à la VUB :

Lance un outil d'intervention en ligne gratuit "tout le monde OK?".

Pendant le confinement, le manque de contact social, la solitude et le sentiment d'isolement peuvent entraîner des plaintes d'anxiété et même un stress post-traumatique. L'Ally Institute vzw, dirigé par la psychologue Elke Van Hoof, lance donc un outil d'intervention psychothérapeutique en ligne gratuit « Tout le monde OK? »

<https://www.toutlemondeok.be/>

« asbl Inclusion » :

Elle propose une permanence téléphonique pour personnes avec un handicap intellectuel, leurs proches ou des professionnels qui travaillent avec eux.

<https://www.inclusion-asbl.be/actualites/un-soutien-des-questions-inclusion-asbl-repond/>

« La Trinacria » :

Cette pizzeria bruxelloise a livré 15 pizzas au personnel soignant des Cliniques universitaires Saint-Luc.

« Le musée MIMA » :

A récolté 15.000 euros et reversera une partie au CHU Saint-Pierre.

« Brussels helps » :

Sur le site Brussels helps, la Commission communautaire flamande (VGC), la Commission communautaire francophone (COCOF), la Commission communautaire commune (COCOM) ont uni leurs forces avec l'aide d'Iriscare, du CIRB, de BRUZZ, du Muntpunt et d'autres afin de mettre en relation les habitant.e.s et les associations qui ont besoin d'aide avec celles et ceux qui proposent leurs services bénévolement.

<https://www.impactdays.co/fr/brusselshelps/>

« La Région Bruxelloise » :

Face à la crise sanitaire liée au coronavirus et pour répondre aux besoins urgents du secteur hospitalier, la Région bruxelloise a initié la mise sur pied d'une ligne de production de masques anti-projection. Ils ont ainsi pu compter sur l'aide de plus de 2000 personnes pour déployer ce projet dans l'urgence et produire plus de 200 000 masques réutilisables.

<https://www.masques-coronavirus.brussels/>

Anne-Sophie De Macq &
René Bartholemy



Le coin du lecteur



La bipolarité ? Tranche de vie

Vincent de Wouters, Ed. L'Harmattan.

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.

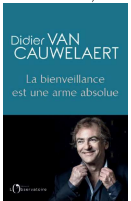


maladie mentale. La description des difficultés rencontrées n'en sont que plus parlantes. Le langage est clair et les explications scientifiques pertinentes. Ce livre m'a plu par son approche originale.

La bienveillance est une arme absolue.

Didier Van Cauwelaert, Ed. L'observatoire.

La bienveillance est le contraire de la mièvrerie. C'est une arme de choc, une arme de joie, une arme absolue. À 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.

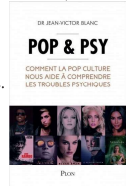


Jean-Paul Noël

Pop & Psy, comment la pop culture nous aide à comprendre les troubles psychiques

Docteur Jean-Victor Blanc, Ed. Plon

Ce livre est utile concernant la déstigmatisation des troubles psychiques. L'auteur nous emmène en voyage avec des artistes touchés par une



Poème: Un masque de fard gras

Le voici de retour dans la vallée des rêves brisés, encore une belle inscription dans ses mémoires privées ! Encore un autre suicide d'une émotion révélée par une overdose de sentiment ou de fierté.
Son sourire n'est fait que d'un masque de fard gras.

Il a joué cette scène avant, avant et avant... En français, anglais, flamand, même dans son allemand, son latin s'en est perdu depuis bien trop longtemps. Ce cycle qu'il subit n'a pas beaucoup de marrant.
Son sourire n'est qu'un masque de fard gras.

Trop, trop vite, trop loin, trop tard pour être bolu. Faites vos jeux - les jeux sont faits - Rien ne va plus. Quoi qu'il mise, la banque gagnera toujours et les noces promises manquent de glamour.
Son sourire est un masque de fard gras.

Il sort de l'allée des sombres abîmes puis plonge dans le bourbier des anonymes. Tandis que le feu vert rit en silence et tire ses longs fils de malveillance.
Son sourire masque le fard gras.

Il a été brossé sous le canapé, il a été caché sous l'escalier. Il est le gardien de ses peurs privées, la star de ses grands rôles réguliers.
Son masque de fard gras.

La fuite n'est plus une option quand le silence crie à tue tête : tu n'arranges pas ta condition mais imparfait, vis ta défaite.
Le fard est gras.

Le flûtiste n'est qu'un égoïste, le champ au labour lui résiste. Et tourne le rouleau libido Pour écraser... non, pas son dos !
Son sourire... Quel sourire ?

(...mais tout ceci ne constitue qu'une vision négative de sa situation...)



Petites annonces

PlugIn'

La Cellule Volontariat en Santé Mentale

La réhabilitation et la (ré)insertion socio-professionnelle font partie du trajet de soins d'un usager en santé mentale. Le volontariat est une étape importante dans ce trajet et peut ouvrir une multitude de possibilités : s'essayer à de nouvelles activités, reprendre goût aux choses, reprendre contact avec les autres, se découvrir un nouveau talent,...

Certains usagers font le souhait de s'écarter de la santé mentale lorsque pour d'autres, trouver un volontariat au sein du secteur est une sécurité et les aide à sauter le pas. C'est ainsi qu'est née PlugIn', au sein de la Plateforme de Concertation en Santé Mentale (PFCSM).



Pour qui ?

Vous l'aurez compris, PlugIn' s'adresse aux (ex-)usagers en santé mentale. Mais aussi aux proches qui n'ont pas toujours la possibilité de travailler et pour qui le volontariat peut offrir une bulle d'air dans leur vie déjà bien chargée. Quant aux professionnels du secteur de la santé mentale, chaque association désireuse de proposer du volontariat à des usagers et des proches peut s'inscrire sur PlugIn' et publier des annonces.

Qu'offrons-nous ?

La Cellule Volontariat est un intermédiaire entre le futur volontaire et les organisations proposant un volontariat. Il est donc primordial que nous puissions aider les futurs volontaires avant, pendant et après leur volontariat, ainsi que les professionnels qui les accueillent durant leur mission.

PlugIn' est aussi un site Internet proposant des

outils et permettant aux futurs volontaires de s'y inscrire et de choisir, lorsqu'ils complètent leur profil, quels sont les domaines d'activités qu'ils recherchent, leurs disponibilités sur la semaine ou encore les communes où ils souhaitent effectuer ce volontariat. Les professionnels créent également leur profil et peuvent alors publier des annonces de volontariat. Lorsque les critères des futurs volontaires rencontrent ceux communiqués dans les annonces, PlugIn' met les deux parties en relation.

Vous n'avez pas Internet ?

Qu'à cela ne tienne ! PlugIn' n'est pas qu'un outil numérique. Des sessions d'informations sont organisées à la PFCSM à date fixe aussi bien pour les usagers et les proches que pour les professionnels, et peuvent aussi être organisées au sein des organisations sur simple demande. Les usagers et les proches en fracture numérique peuvent également contacter notre Cellule Volontariat afin de fixer rendez-vous pour leur inscription.



Plus qu'une chose à faire : s'inscrire !

PFCSM
PlugIn'
Rue de l'Association 15
B - 1000 Bruxelles
Tél. : 02/289.09.60
E-mail : plugin@pfcsm-opgg.be
Site web : <https://plugin.brussels>

Petites annonces: Les Espaces Communautaires en temps de Covid-19



Espace 51

L'Espace 51 est pensé comme un lieu d'accueil citoyen, participatif, implanté dans la cité et ouvert aux questions que posent les personnes présentant une fragilité psychique.

Espace de rencontre ouvert à tous, il est un lieu de possibles co-construits.

L'Espace 51 est porté par un ensemble d'institutions du secteur santé mentale (mais aussi santé en général, comme Médecins du Monde), des usagers des institutions de ce secteur et des citoyens tout-venant. Il est ouvert à tous, il se veut transgénérationnel.

La contribution des citoyens et usagers des différentes institutions constitue le socle du projet: chacun apporte sa sensibilité, ses ressources, son savoir à partager et son dynamisme dans les moments d'accueil et les diverses animations.

L'ensemble du projet est pensé dans l'esprit des "villes en transition" tant par son esprit collaboratif et citoyen que par ses projets de permaculture citadine. Cette dimension de "transition" est aussi un vecteur privilégié de porosité du projet à l'égard de la cité et donc d'intégration sociale.

Lieu d'initiatives et d'intégration sociale, de créativité culturelle et d'inventivité conceptuelle, il permet à tout un chacun de se percevoir comme appartenant à un projet de société qui dépasse les individualités, de s'inscrire comme acteur et non consommateur de services.

L'espace 51 est un espace où chacun vient comme il est, ouvert à l'inattendu et à l'offre de l'indécidable, où chacun peut choisir ce qui fait sien et/ou émancipation.

Le calendrier des activités est consultable sur le site internet : <http://www.espace51.be>

Espace 51
Rue Thiéfry 51 à 1030 Schaerbeek
contact@espace51.be
02/899.21.39

Club 55

Le but de notre projet est de créer un lieu de contact propice à la création et/ou au maintien des liens sociaux par l'information et l'organisation d'activités. Il s'agit d'un espace qui se prête à l'usage particulier de chacun, qui ne se réduit pas à un espace de rencontre.

Le Club peut être un des repères du réseau propre du sujet, de façon permanente ou passagère et qui peut apporter un mieux-être. Il peut être un lieu d'expériences et parfois un tremplin vers de nouveaux projets et liens sociaux. Nous proposons donc une offre qui, loin d'être un programme standardisé de « bonnes pratiques » valables pour tous, est plutôt du « sur mesure » comprenant de nombreux réajustements au fil du temps, suivant en cela les aléas qui ponctuent la vie de chacun.

Les ateliers qui y seront organisés, sont réservés aux membres du Club. Si vous souhaitez devenir membre, on vous invite à nous écrire au club55.bxl@gmail.com avec l'objet « devenir membre » ou nous contacter par téléphone un mardi ou un jeudi pendant les horaires de permanence, entre 15h et 17h, pour procéder à votre adhésion comme membre du Club.

Horaires des permanences téléphoniques
Mardi et jeudi de 15h00 à 17h00

Coordinatrice et personne de contact : Cibely Ayres Silva

Club 55
55 Rue de Veeweyde à 1070 Anderlecht
leclub@equipe.be
club55.bxl@gmail.com
02/522.03.63

Club NorWest

Pour ce qui est du club actuellement, voici comment nous fonctionnons en temps de confinement (ce qui est encore différent du fonctionnement en période COVID sans confinement):

Actuellement le club ouvre aux mêmes horaires qu'en temps normal, c'est à dire de 10 à 16h du lundi au vendredi.

Au niveau des règles sanitaires:

- masque obligatoire
- lavage de mains obligatoire à l'entrée au club
- plus de service de boissons, sauf un verre d'eau à l'évier avec désinfection des mains après (tant que l'horeca ne rouvre pas, nous ne servirons pas de boissons)
- pour manger, c'est dehors ou à l'étage (3 personnes max) avec désinfection des mains après
- les surfaces sont désinfectées 2x/jour
- il n'y a pas de groupes de parole ni d'activités

Nous limitons l'accueil à 8 membres en même temps dans le club, en veillant que chacun puisse avoir au moins deux moments sur la semaine au club. Nous avons décidé de ne pas fonctionner avec inscriptions (au 1er confinement, nous avions rouvert avec inscription, mais ça ne fonctionnait pas très bien). A l'intérieur du club, nous essayons de dispatcher les membres en petits groupes de 4/5 personnes (discussions - jeux de sociétés - mandalas, ...)

Voilà en gros comment les choses se passent en cette période de confinement.

Coordinateur: Niels Osselaer

Club Norwest
93, avenue Jacques Sermon à 1090 Jette
niels.osselaer@norwest.be

Le Pianocktail

Bistro culturel dans le quartier des Marolles.

LE PIANOCTAIL VZW
Rue Haute 304, 1000 Bruxelles.
Lepianocktail.bruxelles@gmail.com
Website: www.pianocktail.be
Blog van

Pierrot: lepianocktailbruxelles.wordpress.com

L'Autre « lieu »



L'Autre « lieu » est une ASBL qui s'intéresse aux liens entre santé mentale et société. Veillant à ce que le bien-être d'une personne soit abordé globalement, elle refuse le monopole des professionnels sur la santé et lutte contre toute forme d'enfermement psychiatrique.

L'association propose différentes formules d'accueil et de soutien (permanences, habitats communautaires, groupe d'entraide, et réseau d'échange et de construction de savoirs...) afin de permettre aux personnes qui le désirent de pouvoir vivre hors des structures thérapeutiques tout en bénéficiant de certains filets de sécurité.

L'Autre « lieu » est ouvert et accessible du lundi au vendredi de 14h à 16h30.

Permanence téléphonique du lundi au vendredi de 10h à 16h30.

L'Autre « lieu »
5, rue de la Clé à 1000 Bruxelles
02/230.62.60
info@autreliu.be

Petite annonce

Les groupes de parole du Funambule : écoute et entraide

Le Funambule, qui vient en aide aux personnes vivant avec le trouble bipolaire et leurs proches, propose des groupes de parole à Jette, Saint-Gilles, Schaerbeek (en français, néerlandais avec Ups and Downs et anglais), Libramont, Mons et Namur.

Il s'agit d'espaces d'expression libre, où l'écoute, le respect d'autrui, le non jugement et la confidentialité figurent dans les valeurs de notre charte.

Le virtuel au service du réel

Depuis juin, étant donné les mesures de confinement, nous avons initié une expérience de groupe de parole en ligne, qui se veut le plus convivial possible, malgré le frein que pourraient représenter le filtre de l'écran et ce mode de communication virtuel.

Steve Gravy, président du Funambule, a facilité un de ces groupes. Il témoigne : « Sur le plan technique, tout s'est bien passé, il n'y a pas eu de couac, grâce au support technique assuré



par un membre de l'équipe, Stéphane. J'ai d'abord fait un tour de table, entre guillemets, pour que chacun puisse se présenter et donner sa météo intérieure du jour. Dans la première partie, avant la pause, certaines personnes parlaient peu et d'autres étaient plus à l'aise. Dans la seconde partie, j'ai donc distribué la parole pour rééquilibrer les choses et permettre à chacun, chacune d'exprimer son ressenti.

L'aspect positif de ce groupe de parole vidéo, c'est qu'il a rassemblé des participants de différentes régions (Bruxelles, Namur, Mons, Hainaut occidental). C'est peut-être plus intime quand on est dans la même pièce, mais il y a eu une unanimité pour dire que c'était une bonne idée et que ça faisait du bien de parler ».

Une bulle d'air frais

Une autre initiative cet été, mise sur pied par deux membres de l'équipe, Eléonore Van den Bogaert et David Vlassenbroeck, s'est révélée enrichissante pour les participants : un groupe de parole en plein air, à Mons.

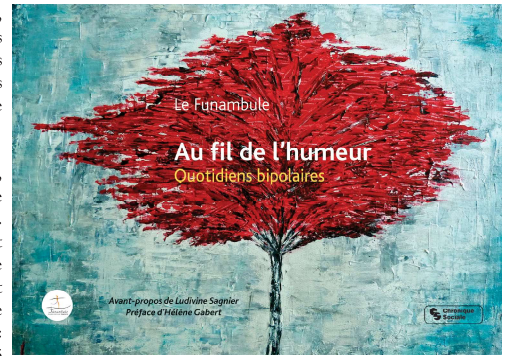
Plusieurs sujets ont été abordés, avec une écoute attentive et des regards complices : les effets du confinement sur l'état de santé

mentale et le quotidien, la singularité des troubles bipolaires, les signes avant-coureurs des phases basses ou hautes, le rôle des proches...

Au terme de la rencontre, l'humeur était à l'image de la météo, au beau fixe. Les avis étaient unanimes : à refaire. Une dame a souligné l'intérêt de tenir un groupe de parole en plein air : « On profite de la beauté du parc et, en plus, on parle en toute confiance. D'une pierre deux coups ».

Une autre a comparé cet après-midi à une « bouffée d'oxygène » et l'ensemble du groupe a formulé le souhait que l'expérience soit renouvelée.

Les groupes de parole constituent donc le métier de base du Funambule, qui espère en créer d'autres, à Bruxelles et en Wallonie. Nous avons développé et développons d'autres projets, bien sûr, comme la publication d'un recueil de témoignages de personnes bipolaires et proches (avec la contribution de trois professionnels de la santé mentale ; commande possible sur le site dans l'onglet



Ressources), la préparation d'un module de psychoéducation, la refonte de notre site web, la création ou la consolidation de partenariats avec les associations actives dans le secteur...

Le Funambule, là où « bipolaire » rime avec « solidaire ».

Les dates et lieux des groupes de parole sont publiés sur notre page Facebook

Le Funambule.bipolaire, sur notre site www.funambuleinfo.be et dans la newsletter mensuelle (à laquelle il est possible de s'inscrire sur le site)

Une bénévole, Cécile Perrad, est à votre écoute 0492/567931

Philosophie

Une confinée en pleine réflexion existentielle

11 avril 2020, vingt-sixième jour de confinement. Une clarté printanière envahissait progressivement la chambre jusqu'au moment où les rayons de soleil eurent raison de mon léger sommeil. Les bruits de la ville commençaient à résonner sous le poids des camions de marchandises et des éboueurs.

Je me rendis à la salle de bain pour prendre une douche et m'habiller. J'allumai la radio.

« Ensemble...Ensemble, même si l'on est différent et savoir traverser le temps tout simplement ensemble... », cette chanson de Pierre Rapsat - qui se voulait fédératrice - passait à la radio à la vingt-sixième journée de confinement.

Aujourd'hui, j'étais en pleine santé, sans symptôme particulier. J'étais seule face à mon miroir et je l'observais en me disant :

« Quand te reverrais-je pays merveilleux où la liberté d'être ensemble est un privilège ? », tout en continuant à écouter les paroles de la chanson qui parle également du temps.

Vingt-six jour auparavant, j'avais rangé ma

montre dans le tiroir de la table de nuit comme si à cet instant-là, l'heure du confinement annoncé, le temps s'était arrêté...

Mais depuis, les secondes passent, les minutes passent, les heures passent, les jours passent, les nuits passent, les semaines passent et, hélas, certaines personnes trépassent...

Alors, je m'interroge : « Est-ce que nous vivons plus sereinement plus tard ? Vivons-nous plus passionnément notre existence ? Aurons-nous en mémoire ces gens qui auront sauvé des vies et, hélas, ces gens qui n'auront pas eu la chance d'être sauvés ? »

Je terminai de m'habiller et de me coiffer quand me vint une pensée à l'esprit : Peut-être vivais-je les derniers mois d'observation de mon « ego » face à ce miroir ? Car, après tout, ce confinement m'avait fait comprendre une chose essentielle : « Sans ceux que nous aimons et qui nous aiment nous ne sommes rien. Notre existence suppose un partage et un assemblage d'idées » et je quittai la salle de bain.

Géraldine Degros



Témoignage

Une proche d'une personne atteinte du Covid-19 nous parle

Dans la nuit du 6 Avril à 1h45, mon mari, me réveille : Il n'arrive plus à respirer. Il a déjà appelé les urgences. Puis j'entends l'ambulance s'éloigner au milieu de la nuit. Bien plus tard, Charly me confirme au téléphone sa positivité au Covid-19. Il a été admis aux soins intensifs, il ne sera pas intubé de justesse. Il est bien soigné.

Seule, je dois faire face à mon inquiétude sur les conséquences de la maladie. A cause de la fièvre, je suis épuisée, sans énergie, je suis très mal physiquement et moralement. Grâce au téléphone et à Internet, je reçois chaque jour des messages bienveillants et de soutien. C'est très encourageant. Peu à peu, je mets en place des routines simples pour faciliter mes obligations domestiques. L'énergie revient et le moral aussi.

Ma première sortie au mois de mai, après cette période de confinement, d'isolement, de confrontation avec cette nouvelle maladie, me semble bien étrange : prendre le tram, faire des courses, ...

Je partage la tristesse, l'incertitude, la contrariété ambiante perceptible dans les

J'apprécie de vous lire. Votre journal offre une vision sur la santé mentale qui est tout autre que celle de la personne lambda.

Merci !
Krissy

Corinne

J'aime vraiment bien votre journal, mais la première fois que je l'ai vu, j'ai détesté le format. Avec ce papier fort lourd et la taille A3, pas moyen de la plier correctement en deux pour pouvoir l'emporter et le lire tranquillement chez moi.

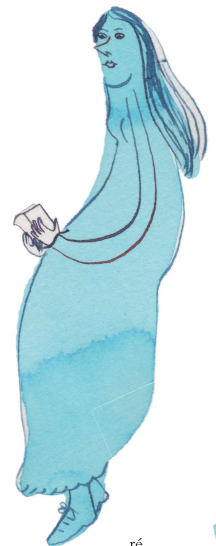


regards que je croise derrière les masques.

Aujourd'hui, après plusieurs mois de convalescence, nous allons mieux, nous sommes vigilants à respecter les consignes sanitaires conseillées.

Je remercie tous ceux qui, malgré l'ampleur de la tâche, travaillent pour que notre quotidien fonctionne.

Catherine



Lettres de nos lecteurs

Christiane BONTEMPS, CRESAM

Bonjour Bruxelles !)

Bravo pour de Schieve Niouz !

Trouvée par hasard, sans doute lâchement abandonnée par un quidam à Namur après une réunion..., je ne pouvais qu'être attirée par votre gazette. Faut dire qu'avec son format XXL, elle ne passe pas inaperçue ... et la voix,

c'est l'adopter !

Mais alors l'ouvrir, c'est se ressourcer. Il y en a des questions, des réflexions, des initiatives à partager entre Régions ...

Belle découverte, on en redemande !

Krissy

Cher Schieve news,



Réaction de la daction :

Le but du Schieve Niouz est justement d'être partagé, d'être lu dans les salles d'attente, etc. et d'être laissé sur place. C'est ce que signifie d'ailleurs la mention « Soyez sympa, partagez moi ! » en première page. Nous éditons notre journal à 1000 exemplaires seulement et devons couvrir l'entièreté du territoire de la Région Bruxelles-Capitale.

Philosophie

COVID-19, ou la rupture de l'habitude

27 Juillet 2020. Il fait beau, ce soir je vais aller boire un verre avec un ami. Je mettrai mon masque rose, donné par ma commune, pour monter dans le bus. A la sortie, je me laverai sûrement les mains avec le gel hydroalcoolique. A l'entrée du bar, nous nous ferons la bise : il fait partie de ma bulle, on peut se le permettre. Nous prendrons place sur la terrasse, avec les larges panneaux de plexiglas pour délimiter les tables. Nous parlerons. Nous rigolerons. Comme d'habitude, ou presque.

La pandémie de Covid-19 était annoncée depuis quelque temps, et pourtant, nous l'avons vécue comme un événement, comme l'irruption de l'inattendu dans notre quotidien. Qui aurait pensé, en Septembre 2019, que nous ferions l'expérience du confinement ? Que nous aurions à porter notre masque dans les endroits clos ? Que l'été 2020 serait en quelque sorte annulé ?

Malgré l'évolution constante de notre société en termes de technologie, de politique, de responsabilisation sociale, de normes, de lois,

nous sommes toujours rattrapés par une force stationnaire : la force de l'habitude.

Celle-ci nous fige souvent dans la mélasse du confort, et ne nous permet pas forcément d'avoir un regard critique sur notre quotidien. Par critique je ne veux pas dire un regard qui juge, mais bien un regard qui questionne, qui fait appel à notre rationalité.

Les moments où l'on prend la peine de se questionner sont souvent dus à une crise, individuelle ou sociétale. La remise en question vient rarement d'elle-même. Sauf en philosophie : qui n'a jamais vu, entendu ou lu de représentations philosophiques parodiques, où le philosophe se questionne sur la moindre chose et se lance dans des discussions longues et fatigantes, sans véritable but ? Pourtant, en y regardant de plus près, les philosophes n'ont pas tout à fait tort.

David Hume, penseur Écossais du XVIII^e siècle, se pose une question qui, à première vue, donne le mal de tête : le soleil se lèvera-t-il encore demain ? La raison était à cette époque-là, grâce à Descartes, sur un piédestal : elle était la seule à pouvoir donner une réponse à tout. Elle était infaillible, scientifique : oui, le soleil se lèvera demain, grâce à la rotation de la



Terre autour du soleil. Hume refuse cette réponse comme étant la seule possible, et argumente : nous pensons que le soleil se lèvera demain, car nous en avons l'habitude.

Voilà un basculement qu'il fallait oser faire. Comment vivre sans repères, sans certitudes ? Le but de Hume n'est pas de créer un sentiment d'angoisse, mais juste de questionner les habitudes. Il déplace le curseur du savoir (je sais que demain le soleil va se lever) vers celui de la croyance (je crois que demain le soleil va se lever). La force de la croyance n'est pas moindre : « la croyance n'apporte pas quelque chose de nouveau au point de vue des idées mais apporte quelque chose au niveau de la pratique : ça va donner plus de force à l'idée, ça va faire que l'idée pourra être à la fois fixée comme quelque chose sur laquelle on a plus besoin de revenir et comme quelque chose qui va pouvoir servir de base à une pratique. » (* voir en fin d'article)

Le 16 mars 2020, j'aurais dû aller au travail. Mais je suis restée chez moi et j'étais connectée à mes collègues sur Teams. Cela a changé mes habitudes, c'était la première fois que je travaillais depuis chez moi, j'étais un peu perdue. Aujourd'hui, j'ai pris mes aises. Nous avons tous dû changer notre manière d'affronter le quotidien : ne pas voir ses amis, ne pas avoir la crèche pour ses enfants, ne pas voir ses collègues, ne pas aller chercher notre repas de midi à cet endroit que l'on adore tant,

ne pas aller en cours, ne pas voir son copain ou sa copine, s'énervier avec ses colocataires, sa famille, ses amis, renoncer au resto, au cours de sport, à la balade en amoureux.

Nous nous sommes concentrés sur ce qui nous manquait à l'habitude. Il a été question de beaucoup d'interdictions, de règles qui n'étaient pas forcément claires et qui changent constamment. Nous avons été privés de l'ordinaire, nous avons dû nous réinventer.

Loin de moi l'idée de faire un positivisme forcé (le covid-19 a fait énormément de mal, que ce soit sur le plan des décès, des maltraitements, des abus de pouvoir ou économiquement, et il n'est en aucun cas question de réduire cela), mais cette pandémie a eu au moins une part de positif à mes yeux. Le fait de comprendre que rien n'est écrit, que le soleil pourrait ne pas se lever le lendemain, que nous pouvons encore être déstabilisés. Que ça sera dur mais que, d'une manière ou d'une autre, une autre version de notre monde existe. Et ce nouveau monde, je suis prête à l'explorer. Avec mon gel, mon masque, et en respectant les distances de sécurité, bien sûr !

Flavia Pirovano

(* Citation tirée de G. LEJEUNE, Les chemins de la philosophie, présenté par Adèle Van Reeth, France Culture, le 16 Octobre 2019

Interviews: La pandémie en maisons de repos



« Comme dans un bunker aux murs étanches »

Irène (prénom d'emprunt), 80 ans, veuve, résidente depuis 3 ans à la maison de repos Aldante de Koekelberg, témoigne de la manière dont elle a vécu le confinement :

« De manière surprenante, j'ai relativement bien traversé cette période. Je ne me suis pas sentie prisonnière du temps parce que j'ai toujours trouvé à occuper mon esprit par mes lectures et mes recherches.

Je me souviens du matin où la direction est venue nous informer étage par étage des nouvelles dispositions prises pour faire face à la crise. Cela a causé un grand choc et a généré une forte inquiétude chez les résidents de mon étage.

Ce qui était difficile à vivre et à accepter était le manque de visibilité.

sur la durée des mesures prises. Nous étions confinés dans nos chambres. Les visites de proches étaient suspendues. L'impossibilité de voir mes fils a été très brutale et difficile à vivre.

Comme, j'écoute beaucoup les programmes d'information de la radio et de la télévision, je pouvais prendre la mesure de la gravité de la situation. Il faut que je vous dise : on se sentait comme dans un bunker aux murs étanches qui nous protégeaient, mais nous étions au courant par les médias.

Personnellement, je n'ai pas trop souffert de l'isolement, car j'ai pu continuer à lire et à faire des recherches, voyez-vous. Je suis une passionnée de lectures et d'étude des religions. Par contre plusieurs résidents des autres étages ont arrêté de se battre contre leur maladie et se sont laissés aller. Ils ont baissé les armes. On ne sait finalement pas de quoi ils sont morts...

Ma foi, ma spiritualité, mes lectures, mes recherches, les émissions culturelles à la télévision m'ont véritablement portée chaque jour. Maintenant, ce qui continue à me déstabiliser, c'est l'incertitude des semaines et mois à venir... »

Ce témoignage a été collecté dans le cadre d'une visite au Home « Aldante » de Koekelberg.

« J'étais très angoissée sans nos rituels »

Simone a 76 ans. Elle a fait la rencontre de Louis (85 ans), en 2001. Une rencontre sur le tard, l'amour n'a pas d'âge. Ils ont vécu partiellement ensemble, chacun ayant conservé son

appartement. L'hiver dernier, suite à des soucis de santé, Louis a dû entrer dans un home à Molenbeek. L'adaptation ne fut pas facile. Plusieurs fois par semaine, il avait l'autorisation de rendre visite à Simone et tous deux profitaient ensemble d'activités extérieures. Puis le confinement est arrivé... bouleversant plus encore leur quotidien.

Simone témoigne de cette fracture du lien social.

PFCSM : En pleine vague de coronavirus au printemps 2020, les Maisons de repos ont dû imposer un confinement forcé à leurs résidents. Comment avez-vous vécu cette période si particulière ?

« Ce fut très très difficile pour moi, un peu moins pour mon compagnon, lui qui a toujours aimé la solitude, a moins souffert. Pour moi qui suis sans enfant, la rupture a été plus rude. Un téléphone avait pu être placé dans la chambre de Louis, mais cela ne remplaçait pas le contact direct. Pendant toute la durée du confinement, je passais au home, déposer pour lui des petits colis avec des livrets de sport cérébral, des « douceurs », du linge propre. Mais j'ai ressenti la précipitation des mesures comme très violentes et très contraignantes... Même si je les comprenais. »

PFCSM : Concrètement, comment se déroulaient vos journées pendant cette période ?

« De mars jusqu'à la fin du mois de mai au moins, Louis, comme tous les résidents, a dû rester dans sa chambre y compris pour prendre les repas.

Les étages étaient « cloisonnés » sans possibilité d'aller visiter les amis aux autres étages.

Les soignants étaient très attentifs et venaient très régulièrement prendre des nouvelles... Trop peut-être ? Louis est devenu irascible, suite aux entrées répétées des soignants dans sa chambre : nettoyage/désinfection, prise de température...

Un jour, mon mari était tellement en colère qu'il s'est emporté contre les soignants et leur a

lancé ses pantoufles, car il trouvait qu'on le dérangeait trop.

Son « sale caractère » l'a aidé et l'a finalement aidé à traverser ce moment, alors que d'autres résidents se sont laissés aller au « phénomène de glissement. »

PFCSM : C'est ce qui était le plus difficile à vivre, émotionnellement ?

« J'étais très angoissée, car je craignais énormément qu'il n'attrape le virus, à cause des entrées dans sa chambre. Je savais que je ne pouvais pas venir, alors je demandais à longueur de journée s'il était bien soigné.

Pour Louis, c'était très dur de ne plus pouvoir sortir de la résidence. Cette rupture de rythme dans notre rituel fut très pénible pour les deux. Au fil des semaines, lui en a pris son parti, pas moi. »

PFCSM : Avez-vous eu la sensation de vivre « sans lien » avec le monde extérieur ?

« Louis n'a jamais aimé regarder la télévision ou écouter la radio, c'était moi qui lui donnais les informations. Cet isolement a renforcé la rupture de lien avec l'extérieur. Je me rends compte qu'il ne sait pas combien il y a eu de morts en Belgique du fait du Covid ! En fait, il s'est replié sur sa « bulle d'intérêts ».

PFCSM : Les visites de votre famille et de vos proches ont été interdites pendant une longue période... Qui vous a annoncé cette mesure et qu'avez-vous ressenti à ce moment ?

« Je ne sais pas exactement comment l'info a circulé dans le home... C'est moi qui ai annoncé à Louis le fait que je ne pourrais plus venir le voir, dès que je l'ai appris. »

PFCSM : Quel effet cet isolement forcé a-t-il eu, au fil du temps, sur votre santé mentale ?

« Lui a été bouleversé par la rupture de leur rituel : il en était exaspéré certains jours, très énervé et irritable. Comme notre train-train était coupé, tout ce bouleversement a été épouvantable, vraiment. Et avec l'âge, je suis devenue plus inquiète. Le plus difficile fut cette restriction de libertés et de ne plus pouvoir



Bernie

aller à l'église. Ce fut un choc profond de réaliser que pour la 1ère fois les lieux de culte aient été fermés, ce qui n'était même pas le cas pendant la guerre! »

PFCSM : Qu'est-ce qui vous a aidé pendant cette période?

La prière, les célébrations à la TV, le fait d'avoir plus de contacts avec les voisins, seules elles aussi, m'a fait du bien : pouvoir partager les ressentis, le mal être, les

inquiétudes face au brouillard des jours.

PFCSM : Si vous aviez un vœu à formuler, quel serait-il ?

« Quand j'entends que les chiffres remontent, cela m'inquiète beaucoup, tout comme d'entendre la Première Ministre nous demander de rester fermes sur les mesures prises.

J'ai peur de voir les magasins se fermer à nouveau. Je ne vois pas quand je pourrai de

nouveau aller le visiter et le faire venir chez moi.

Pourvu qu'on trouve très vite un vaccin efficace pour aider la population mondiale ! Que chacun ait beaucoup de patience... »

Ces réponses ont été collectées dans le cadre d'un entretien par téléphone avec Simone (prénom d'emprunt)



Interview

Comment une personne nécessitant beaucoup de soins dans une pathologie chronique vit-elle la pandémie ?

Maryse souffre depuis plusieurs années d'une pathologie mentale, qu'elle arrive de mieux en mieux à gérer grâce à un suivi psychologique soutenu et une médication assez conséquente. Maryse est également accompagnée depuis plus de 10 ans par un pair-aidant. Tous ces facteurs ont mené Maryse progressivement vers de plus en plus d'autonomie. Elle s'est créée autour d'elle un réseau de soins : généraliste, aide familiale, infirmière, kiné, administrateur de biens. Maryse vit à présent seule, ce qui aurait été difficilement envisageable il y a plusieurs d'années...

Maryse souffre aussi de diabète de type 2, d'un taux de cholestérol trop élevé et d'ostéonécrose à la hanche. Elle a donc besoin de soins physiques également.

Sophie Céphale (SC) : Comment t'es-tu sentie au début de la pandémie liée au Coronavirus ?

Maryse (M) : Au départ, je n'ai pas pris ce virus au sérieux. Pour moi c'était comme une bête grippe d'autant plus que je n'avais de symptômes excepté un état grippal, courant chez moi, et diagnostiqué par mon médecin traitant. Il n'y avait donc pas de réelle angoisse pour moi par rapport à cette maladie.

SC : Comment as-tu réagi quand on a dû se confiner ?

M : Comme j'étais seule, j'ai eu peur d'être complètement isolée, oubliée de tous. L'angoisse a commencé à monter. J'ai pu recevoir des soins par téléphone avec psychiatre, médecin traitant, infirmière sociale qui ne se déplaçaient plus. J'attendais les coups de fil avec impatience. En fin de journée, je ressentais très fort la solitude. J'allais même me coucher très tôt pour rompre cette solitude. Suite à ces angoisses, on a dû augmenter mon traitement médicamenteux.

SC : Au niveau physique ce confinement t'a



posé problème ?

M : Oui, car j'ai dû faire mon ménage, mes courses, seule. Mes problèmes de dos ont augmenté. De plus le service m'a imposé différentes aides familiales, ce qui ne me convenait pas, car elles ne respectaient pas toujours mon régime alimentaire (alors que d'habitude j'en ai une seule, toujours la même).

SC : Connais-tu des personnes qui ont souffert du COVID ?

M : Oui, deux de mes amies ont été assez lourdement atteintes, ce qui m'a peinée, car j'ai été coupée de tout contact avec elles pendant tout le confinement. D'autant plus que l'une vivait en Maison de Soins Psychiatriques où les résidents étaient interdits de sortie

SC : Comment perçois-tu la situation actuelle ?

M : On ne sait plus quoi faire avec ces masques, on reçoit des consignes contradictoires et les personnes les utilisent finalement comme ça les arrange. Le COVID a parfois bon dos aussi : on m'a, par exemple, empêchée de m'asseoir dans un bus sous le prétexte des 1,5m de distance alors qu'on portait tous le masque. J'ai dû effectuer tout le trajet debout, ce qui fut pénible avec mon problème de hanche

SC : Comment vois-tu l'avenir avec ce virus ?

M : J'essaie de vivre au jour le jour. J'essaie de ne pas faire une fixation sur le COVID, je relativise, je vis avec. J'essaie de respecter au maximum les gestes barrières pour me protéger et protéger autrui. Je reste prudente, je ne fréquente pas les grandes foules. Si le bus est trop plein, je prends le suivant.

SC : Qu'est-ce qui te frappe actuellement ?

M : Je trouve que les masques devraient être sûrs et gratuits, que la pollution est accrue avec ces masques que l'on jette n'importe où ! Pourquoi ne pas les recycler ?

SC : Que faudrait-il faire en cas de deuxième confinement ?

M : Revenir à plus d'humanité (en respectant les instructions d'hygiène), plus de soutien. Par exemple : j'ai trouvé que les infirmières étaient sur le qui-vive et bâclaient un peu leur boulot... Plus d'écoute, plus d'explication. Il s'agirait de réduire cette psychose ambiante (on ne me laissait plus aller aux toilettes dans les lieux publics non plus...)

Propos recueillis par Sophie Céphale

Activités intéressantes à Bruxelles



Les groupes de parole en ligne du Funambule

En raison de la crise sanitaire causée par le Covid19 les groupes de parole en présentiel du Funambule sont annulés jusqu'à nouvel ordre. Cependant, vous êtes les bienvenus à participer à un groupe de parole en vidéo-conférence.

Afin de garantir un temps de parole confortable à chaque participant, le groupe de

parole en ligne sera limité à 10 personnes. Merci pour votre compréhension. Nos groupes sont des espaces bienveillants, confidentiels où chacun peut être écouté, proposer sa vision de la bipolarité ou les trucs et astuces mis en place pour mieux vivre au quotidien.

Nous partageons des moments de vie parfois lourds ou émouvants et célébrons nos victoires. Cela ne nous empêche pas de rire aussi des moments cocasses que nous pouvons vivre ou créer dans nos vies sur le fil du Funambule.

Dates des prochains groupes de parole en ligne :

Lundi 21 décembre de 14H00 à 16H00. Animé par Claire, Nathalie et Steve. Inscription obligatoire via ce formulaire en ligne : <https://www.bipolarite.org/groupe-parole-ligne/>

Et si on passait les Fêtes de fin d'année ensemble ?

Vous êtes chaleureusement conviés à rejoindre nos groupes de parole en ligne spécialement pour les veilles de Noël et Nouvel An. Si vous le désirez, nous vous proposons de vous munir d'une boisson de

votre choix afin de trinquer ensemble ! Et si vous êtes inspirés, n'hésitez pas aussi de venir avec un petit clin d'œil coloré : pull de Noël, bougie, bonnet de père Noël, guirlande, etc. Sans obligation bien sûr...

Jeudi 24 décembre de 16h00 à 18h00. Animé par Franca, David et Steve. Inscription obligatoire via ce formulaire : <https://www.bipolarite.org/groupe-parole-ligne/>

Jeudi 31 décembre de 16h00 à 18h00. Animé par Franca, David et Steve. Inscription obligatoire via ce formulaire : <https://www.bipolarite.org/groupe-parole-ligne/>

COURS / COLOFON



Ce Schieve Niouz n'est pas arrivé dans vos mains par hasard. Voici toutes les personnes qui ont participé à son élaboration:

Deze Schieve Niouz is niet van zelf ontstaan. Hier is de lijst van allen die er aan meegewerkt hebben:

Éditeur responsable/Verantwoordelijke uitgever:

Stefan Van Muylem (Plate-forme de Concertation pour la Santé Mentale en Région de Bruxelles-Capitale) Rue de l'Association 15 1000 Bruxelles

Dépôt légal/Wettelijk depot: 12 2020

ISSN: 2684-4206

Comité de rédaction/Redactie Comité:

René Bartholemy, Sophie Céphale, Olivier De Gand, Anne-Sophie De Macq, Hassane Moussa, Valérie Müller-Kurz, Luc Detavernier.

Coordinateur de rédaction/Redactie coordinator: René Bartholemy

Rédaction/Redactie:

René Bartholemy, Jean-Paul Noël, Anne-Sophie De Macq, Olivier De Gand, Titbils, Luc Detavernier, Flavia Piavano, Jean-Paul Noël, Mich Jonckheere, Violaine, Géraldine Degros, Catherine, Franca Rossi, Maryse, les membres de la PFCSM.

Traduction/Vertaling:

Luc Detavernier, Nadia Mahjoub, Julie Dops, René Bartholemy

Relecture/Verbetering: Marc Villain, Greta Leire, Nadia Mahjoub, Julie Dops, René Bartholemy

Infographie et mise en page/Infografie en layout: René Bartholemy

Réalisation des la cartographie/Opmaak kaarten: Younes Afkir

Dessins de petits personnages/Tekeningen van kleine personages:

Un très grand merci aux patients et à l'équipe de l'atelier d'art graphique du Centre d'Activités

Thérapeutiques de la Clinique de Fond/Roy (Epsylon asbl).

Heel erg bedankt aan de patiënten en het team van de workshop grafische kunst van het CTA

van Fond/Roy (vzw Epsylon).

Copyright illustrations/Copyright van illustraties: Covid Virus = Rawpixel Ltd. (Creative

Commons)

Contact & info:

info@schieveniouz.brussels - <http://www.schieveniouz.brussels>

Merci de bien vouloir partager cette publication afin qu'elle puisse être lue par un plus grand nombre de personnes.

Gelieve dit blad met aanderen te delen, zodat het door meer mensen gelezen kan worden.

(Enfin) tout le secteur de la santé mentale en 1 clic !

www.santementale.brussels



Services	Adresse	Code postal	Localité	Téléphone	Carte
Services de santé mentale (SSM) - Centrum Geestelijke Gezondheid (CGG)					
SSM A.N.A.I.S	Avenue Maréchal Foch 35	1030	Schaerbeek	02/242.11.36	1
SSM La Gerbe	Rue Thierry 45	1030	Schaerbeek	02/216.74.75	2
Réadaptation psycho-sociale - Psychosociale revalidatie					
NEANT					
Hopitaux généraux avec unité d'urgences psychiatriques - Algemene ziekenhuizen met een psychiatische spoedafdeling					
NEANT					
Hopitaux généraux avec service psychiatrie - Algemene ziekenhuizen met dienst psychiëtrie					
NEANT					
Hopitaux psychiatriques - Psychiatische ziekenhuizen					
Centre Hospitalier Jean Tilica - CHJT	Rue de la Luzerne 11	1030	Schaerbeek	02/735.01.60	3
Hopitaux avec consultations psychiatrique - psychologique					
CHU Brugmann-Sita Paul Brien	Rue du Foyer Schaerbeekois, 36	1030	Schaerbeek	02/477.94.72	4
Initiatives d'habitations Protégées (accès sur dossier) - Initiatieven Beschut Wonen (toegang op dossier)					
CASMMU archipel	Avenue Marechal Foch 11 Rue Henri Chomé 72	1030	Schaerbeek	02/216.35.40 1030 Schaerbeek 02/726.76.32	5 6
Maisons des soins psychiatriques (accès sur dossier) - Psychiatische verzorgingstehuizen (toegang op dossier)					
MSP Quatre-Saisons	Rue de la Luzerne 7	1030	Schaerbeek	02/742.90.94	7
Maisons médicales - Wijkgezondheidscentra					
Maison médicale Alpha Santé	Rue Alexandre Merkelbach 2	1030	Schaerbeek	02/2423881	8
Maison médicale L'aster	Rue Josse Impens 38	1030	Schaerbeek	02/2161262	9
Maison médicale Caspiopée	Rue de la Poste 188	1030	Schaerbeek	02/2406090	10
Médecine pour le peuple La Clé	Chaussée de Haecht 276	1030	Schaerbeek	02/2459850	11
Maison médicale Globule	Avenue des Glycines 11	1030	Schaerbeek	02/2160515	12
Maison médicale Neptune	Avenue Voltaire 88	1030	Schaerbeek	02/2430585	13
Maison médicale du Nord	Rue des Palais 10	1030	Schaerbeek	02/2182842	14
Maison médicale Le Noyer	Avenue Félix Marchal 13	1030	Schaerbeek	02/7342452	15
Maison médicale Sainte Marie	Rue Royale Sainte Marie 6	1030	Schaerbeek	02/2178919	16
Maison médicale Santé et Bien-Être	Rue Docteur Elle Lambotte 35	1030	Schaerbeek	02/2152793	17
Centre médical Santé Sans Frontières asbl	Avenue Rogier 54	1030	Schaerbeek	02/2410032	18
Maison médicale universelle Schaerbeek	Avenue du Suffrage universel 27	1030	Schaerbeek	02/2455111	19
Maison médicale Jean Jaurès	Avenue Jean Jaurès 36	1030	Schaerbeek	02/2455436	20
Centre de Planning Familial - Contra voor gezinsplanning					
CPF Schaerbeek bureaux de Quartiers	Rue du Noyer 344	1030	Schaerbeek	02/7334395	21
CPF Schaerbeek Groupe Santé Josaphat	Rue Royale Sainte-Marie 70	1030	Schaerbeek	02/2417671	22
PCFC	Chaussée d'Haecht 379/40	1030	Schaerbeek	0473/536703	23
Équipes mobiles - Mobile ploeg					
Tandemplus				02/201.27.00	
Equipe mobile de Crise Bxl-Est				0490/11.42.00	
Bru-Stars				0485/11.19.42	
Équipe mobile Tala				02/460.61.17	
Tractor				02/602.01.05	
Interligne				02/210.20.82	
Lila				02/344.46.74	
EPAD CASMMU	spad@casmmu.be				
Cellule d'appui du SMES				02/502.69.49	
Maya				0490/11.42.11	
Prisma Nord Ouest				02/470.49.55	
Equipe mobile précarité				02/440.02.02	
Infos "Équipes mobiles" sur le site www.pfcsm-opgg.be					
Autres numéros utiles - Andere nuttige nummers					
Centre de prévention du suicide				0800/32.123	
Télécrisis				107	
Crisis-Bxl crise psycho-sociale et psychiatrique (pros)				02/209.16.36	
Violences conjugales				0800/30.030	
Psychologues de première ligne - Cerstelij Psychologen					
Cliaebeth Dergé	Rue de la Poste, 102	1030	Schaerbeek	0406/79.09.16	24
Souad Bouabab	Avenue Rogier, 04	1030	Schaerbeek	0476/36.39.36	25
Olivier Dupuis	Place Général Meiser, 3 Bte 2	1030	Schaerbeek	0489/24.37.27	26
François Ravoet	Avenue Huart-Hamoir 67	1030	Schaerbeek	0483/36.59.30	27
Centre de jour / Santé mentale - Dagcentrum / Geestelijke Gezondheid					
Centre de jour Anis	Avenue Maréchal Foch, 40	1030	Schaerbeek	02/215.55.45	28
Centre de jour - Sans-abris / Dancentrum - Armoede					
Latitude nord	Place Solvay, 2	1030	Schaerbeek	02/201.65.50	29
Mutuelles - Ziekenfonds					
MC Bruxelles Saint-Michel Collignon	Rue Poysla Saint-Marie, 200	1030	Schaerbeek	02/216.10.76	30
MC Bruxelles Saint-Michel Dailly	Chaussée de Louvain, 430	1030	Schaerbeek	02/705.77.01	31
Mutualité Socialiste du Brabant	Avenue Maréchal Foch, 57	1030	Schaerbeek	02/216.55.78	32
Mutualité Socialiste du Brabant	Avenue Huart-Hamoir, 166	1030	Schaerbeek	02/215.22.87	33
Mutualité Socialiste du Brabant	Rue Auguste Lambiotte, 130	1030	Schaerbeek	02/215.31.94	34
Agence Partenamut Schaerbeek-Patrie	Place de la Patrie, 29	1030	Schaerbeek	02/444.41.11	35
Agence Partenamut Helmet	Chaussée de Helmet, 170	1030	Schaerbeek	02/444.41.11	36
Symbio Helmet	Chaussée d'Helmet, 160	1030	Schaerbeek	02/733.97.40	37



Typologie

- Services de santé mentale
- Hopitaux
- Initiatives d'habitations Protégées
- Maisons de Soins Psychiatriques
- Maisons médicales
- Centre de Planning Familial
- Psychologues de première ligne
- Centre de jour / Santé mentale
- Centre de jour - Sans-abris
- Mutuelles - Ziekenfonds



SANTÉ MENTALE 1050 IXELI

Services	Public spécifique	Adresse	Localité	Téléphone	Carte
Services de santé mentale (SSM) - Centrum Geestelijke Gezondheid (CGG)					
Centre de Guidance d'Ixelles		Rue de Naulas 35	1050 Ixelles	02/515.79.10	1
Centre de Guidance d'Ixelles	Enfants/adultes	Rue Sans Souci 114	1050 Ixelles	02/515.79.01	2
SSM Free Clinic		Chaussée de Wavre 154A	1050 Ixelles	02/512.13.14	3
SSM Ulysse	Personnes exclues uniquement	Rue de l'Ermitage 52	1050 Ixelles	02/533.06.70	4
psycho-dépendance	étudiants uniquement	BIV du TROMBE, ACCES 2, Bât. 110 (LP 254)	1050 IXELLES	02/650.59.84	5
PSY-LAMPUS		AVENUE DUVI 127	1050 IXELLES	02/650.20.25	6
Réadaptation psycho-sociale - Psychosociale revalidatie					
Projet Luma Cité d'Ixelles	Toxicomanie	Rue Américaine 211	1050 Ixelles	02/640.50.20	7
Hôpitaux généraux avec unité d'urgences psychiatriques - Algemene ziekenhuizen met een psychiatrie spoedafdeling					
Hôpital Iris Surt - Site Piterbaek-Ixelles	Foalement pédiatriques	Rue Jean Fautour 63	1050 Ixelles	02/641.41.12	8
Hôpitaux généraux avec service psychiatrie - Algemene ziekenhuizen met dienst psychiatrie					
NEANT					
Hôpitaux psychiatriques - Psychiatrie ziekenhuizen					
Lentre psycho-social 3C-Alexius		RUE DE L'ARBRE BÉNIT 102	1050 IXELLES	02/512.90.53	9
Initiatives d'Habitations Protégées (accès sur dossier) - Initiatiaven Beschut Wonen (toegang op dossier)					
Mandragora		Rue Souveraine 73	1050 Ixelles	02/514.33.17	10
Festina Lente vzw		Rue Souveraine 73	1050 Ixelles	02/514.33.17	11
Maisons des Soins Psychiatriques (accès sur dossier) - Psychiatrie verzorgingshuizen (toegang op dossier)					
MSP Sanata		Rue du Collège 45	1050 Ixelles	02/645.00.50	12
Maisons médicales - Wijkgezondheidscentra					
Couleurs Santé		Chaussée de Boondael 2016	1050 Ixelles	02/6405933	13
Free Clinic		Chaussée de Wavre 154a	1050 Ixelles	02/5121214	14
Centre africain Promotion Santé		Rue Longue Vie 50	1050 Ixelles	02/5112049	15
Centre de Planning Familial - Centra voor gezinsplanning					
CFF Ixelles Aimer l'IR		Avenue Isanna 38	1050 Ixelles	02/6503331	16
CFF Ixelles EPS		Rue du Vivier les-Nis	1050 Ixelles	02/6464775	17
CFF Ixelles Free Clinic		Chaussée de Wavre 154a	1050 Ixelles	02/5121214	18
CFFPS		Avenue Emile de Béco 109	1050 Ixelles	02/5146103	19
FLCFF		Rue de la Tulipe 34	1050 Ixelles	02/5028203	20
Équipes mobiles - Mobiele ploeg					
Tendringhka	De 10 à 65 ans			02/201.22.00	
Équipe mobile de Crise Dal-Dal	Dès 16 ans			0490/11.42.00	
Bru-Slars	Enfants/Adultes			0495/11.19.42	
Équipe mobile Telle	De 18 à 65 ans			02/880.85.32	
Tractier	Dès 18 ans			02/502.01.05	
Interligne	Dès 18 ans			02/210.20.82	
Lila	Dès 18 ans			02/344.46.74	
Cellule d'appui du SMES	Pas de limite d'âge			02/302.66.49	
Maya	Dès 16 ans			0490/11.47.11	
Prisma Nord Oudet	Dès 18 ans			02/478.49.55	
Équipe mobile précarité	Pas de limite d'âge			02/446.02.62	
Info: "Équipes mobiles" sur le site www.pfcsm-oppg.be					
Autres numéros utiles - Andere nuttige nummers					
Centre de prévention du suicide	urultel, anovivine, 24h/24			0800/32.123	
TéléSecours	urultel, anovivine, 24h/24			107	
Crisis-Bel crise psycho-sociale et psychiatrie (eros)	24h/24, Enfants et Ados			02/209.16.36	
Violences conjugales	Intervenant, Soc. profil génér.			0800/30.030	
Psychologues de première ligne - Eerstelijns psychologen					
Louis De Page	FR, NL, ENGL	Avenue d'Italie, 45	1050 Ixelles	0475/28.33.67	31
Raphaëlle Helander	FR, ENCL	Avenue Franklin Roosevelt, 127	1050 Ixelles	0471/72.15.30	32
Castille Le Bouedec	FR	Avenue Louis, 421	1050 Ixelles	0494/93.30.01	33
Barbara Pouchet	FR	Rue des Champs Elysées, 23A	1050 Ixelles	0490/56.62.32	34
Centre de jour / Santé mentale - Dagecentrum / Geestelijke Gezondheid					
Psycho-social Centrum Sint-Alexius	Adultes	Rue de l'Arbre Bénit, 102	1050 Ixelles	02/512.90.33	25
Le Canvas (Clinique Sanata)	Adultes	Rue du Collège, 55	1050 Ixelles	02/645.00.70	26
Centre de jour - Sans-abris / Dagecentrum - Armoede					
NEANT					
Mutuelles - Ziekenhuizen					
MC Malibran	Tout public	Rue Malibran, 51	1050 Ixelles	02/647.06.14	27
Mutualité socialiste du travail	Tout public	L'Arceade de Vauxgare 14	1050 Ixelles	02/649.93.66	28
Landschoud van liberale mutualiteiten	Tout public	Rue de l'Ourme, 75A	1050 Ixelles	02/647.38.00	29
LM Multiplus	Tout public	Rue Malibran, 15	1050 Ixelles	02/647.50.44	30
Agence Partenamut Ixelles Couronne	Tout Public	Avenue de la Couronne, 215	1050 Ixelles	02/444.41.11	31
Agence Partenamut Ixelles Bascule	Tout Public	Chaussée de Waterloo, 640	1050 Ixelles	02/444.41.11	32



- ### Typologie
- Services de santé m
 - Réadaptation psycho
 - Hôpitaux
 - Initiatives d'Habitatio
 - Maisons de Soins Ps
 - Maisons médicales
 - Centre de Planning F
 - Psychologues de pre
 - Centre de jour / Sant
 - Centre de jour - San
 - Mutuelles - Ziekenfo

