

La réalité de nombreuses personnes vivant avec des problèmes de santé mentale est aussi celle de la précarité et d'un éloignement plus ou moins prononcé de la vie en collectivité. Il apparaît dès lors essentiel qu'existent des structures spécifiques à même d'étayer les relations des personnes dans des associations ou des entourages plus informels. Ainsi, **les associations socioculturelles sont au cœur de l'insertion** dans le tissu social. Concrètement, il s'agit d'associations de quartier de toutes sortes (maisons de jeunes, ateliers culturels, clubs de sport...) dont la nature même tend à favoriser l'inclusion au sein de la collectivité.

Les enjeux d'un travail commun entre les différents services en santé mentale et les associations socioculturelles sont donc multiples. Nous en citerons quelques uns, en vrac: connaissance réciproque des possibilités du territoire, valorisation des ressources souvent insoupçonnées des usagers ainsi que leur accompagnement, médiation, invention de nouvelles modalités d'accueil et d'inclusion au sein des associations locales, élaboration de projets en commun, développement au niveau culturel d'un questionnement social pertinent et facteur de changement sociétal...

Primordial également est le fait que les personnes puissent, à terme, **se réapproprier une place de citoyen, d'acteur au sein de la communauté**. Tout un processus est encore à construire afin de reconnaître la parole et l'expérience des personnes concernées au quotidien par des problèmes de santé mentale.

Comment faire santé mentale?

Quand peut-on dire d'une politique de santé mentale qu'elle est de qualité: quand elle maximise le bonheur pour le plus grand nombre ou quand elle redistribue des bénéfices à l'égard des désavantagés? Quand elle garantit la gratuité des soins pour tous ou quand elle renvoie à ce que les personnes ont réellement les moyens de faire et d'être pour se façonner une vie digne de ce nom?

En tant qu'êtres humains et membres d'une société donnée, nous avons notre propre histoire, plus ou moins déterminée par nos choix de vie, ainsi que celle, plus collective, faite des choix communs. Quand ces choix sont malheureux, c'est au détriment des plus démunis d'entre nous. Il est donc utile de réfléchir aux dysfonctionnements que ces choix entraînent, aux enjeux de société qu'ils posent, plutôt que d'essayer de s'y adapter au plus vite, sans mettre au travail une façon commune de modéliser "au mieux" la société dans laquelle nous évoluons.

Le champ de la santé mentale est influencé par de nombreux facteurs d'ordre à la fois culturel, socio-économique, biologique, psychologique et juridique, qui n'agissent pas tant sur l'individu que sur la société dont il fait partie. Réfléchir ensemble à ce qui serait une façon de faire au mieux santé mentale permettrait d'aboutir au départ de cette perspective multifactorielle, à la construction collective de valeurs communes et de nouveaux réflexes susceptibles de transformer nos manières de concevoir le soin de santé mentale aujourd'hui.

Controverses et courts-circuits

Nous l'évoquons plus haut: une nouvelle politique d'organisation des soins de santé mentale est actuellement en construction dans notre pays. Fruit d'une concertation entre tous les ministres de la santé, elle rassemble autour de la table un maximum d'acteurs du secteur et a comme visée principale la mise en place de meilleurs soins de santé mentale par la réalisation de **circuits et réseaux de soins**. Au sein d'un territoire identifié, ces circuits et réseaux rempliraient donc 5 fonctions:

- 1 prévention, promotion de la santé, dépistage précoce et pose d'un diagnostic;
- 2 traitement intensif via des équipes mobiles d'intervention, tant pour des problématiques aiguës que chroniques;
- 3 réhabilitation psycho-sociale;
- 4 traitement intensif résidentiel;
- 5 hébergement spécifique.

Si certains des objectifs de cette réforme nous semblent pertinents, comme le fait d'axer davantage les soins de santé mentale sur la collectivité et de se baser sur les besoins de la personne en partant de son milieu de vie, cela ne doit pas nous empêcher de réfléchir aux controverses qu'elle ne manque pas de faire surgir. Dans un monde qui prône les politiques d'activation et sanctionne tout ce qui s'éloigne de la norme, comment appréhender des troubles psychiques d'origine sociale en constante augmentation? Comment permettre aux personnes de trouver leur propre chemin, celui qu'elles auront choisi, au sein d'un circuit de soin standardisé, d'un réseau préétabli de professionnels?

Dans le contexte qui est le nôtre, les paradigmes médicaux généraux (l'urgence, la crise, l'aigu et le chronique, le diagnostic, la causalité linéaire, la négociation avec le patient...) semblent, seuls, insuffisants pour aborder une réalité bien plus complexe. Plus les dispositifs seront multiples et variés, plus les systèmes d'aide et de soins seront décloisonnés, plus de nouveaux espace-temps, moins spécifiques au traitement du trouble mental, pour-

ront émerger assurer une continuité de présence et permettre le cheminement un peu plus sinueux - mais non moins riche - de ceux d'entre nous qui en auront besoin.

Pour aborder la nouvelle réforme dans la bonne humeur...

107 CITY est un jeu de société qui s'adresse à toute personne concernée par la santé mentale. Support didactique dont l'objectif est d'informer et de sensibiliser aux enjeux de l'actuelle réforme belge en matière de santé mentale, il a été conçu par plusieurs acteurs issus de 4 associations bruxelloises: HERMESplus, Sanatia, le CRIT (comité "Dans Cité"), le CSM Antonin Artaud et l'Autre "lieu". Si vous souhaitez le tester, contactez notre animateur culturel Christian Marchal au 02/230 62 60 ou par mail à chautrelieu@gmail.com

Pour aller plus loin

Tout ce que vous souhaitez savoir sur la réforme belge des soins de santé mentale se trouve sur www.psy107.be

Mouvement pour une Psychiatrie Démocratique dans le Milieu de Vie, [Cahier de propositions politiques](#), Centre Franco Basaglia, 2011, en téléchargement sur www.psychiatries.be.

BURQUEL C., "Les enjeux de la réforme de la psychiatrie", in : [Agenda Interculturel](#), n°314, 2013.

RATELLI S., "Circulons ! circulons ! Pourvu que nous puissions boire un café ensemble - pour qu'une trajectoire de soins ne soit pas exempte de déambulation", in : [Penser l'espace, initier la circulation](#), La Traversière asbl, 2010.

L'Autre "lieu", [Vous êtes ici](#), brochure d'information et de sensibilisation, 2012.

L'Autre "lieu" - Recherche-Action sur la Psychiatrie et les Alternatives asbl

L'Autre "lieu", association d'Education permanente en santé mentale, développe depuis 30 ans des initiatives visant à construire une zone de rencontre entre le monde (inter)culturel et le monde social. L'ambition est audacieuse: parvenir à associer étroitement les problématiques sociales et culturelles afin de nous permettre de désigner des intolérances sociétales ou des processus d'exclusion, puis de rechercher des moyens de résister collectivement à ceux-ci.

L'accent est mis sur une réflexion plus citoyenne, davantage responsable, attentive au conflit quotidien que pose la personne touchée psychologiquement dans la Cité, mais aussi sur des modes d'action qui nous permettraient de penser l'individu de manière globale, en relation avec ses appartenances institutionnelles et communautaires. Loin de la forme propre du savoir et du pouvoir psychiatriques, l'Autre "lieu" entend tisser grâce entre autres à l'expertise des usagers, des liens inédits d'aide et de solidarité afin que les fous ne soient jamais plus séparés des non-fous et que ceux-ci soient positionnés, questionnés, au sein d'un même espace.

Si vous souhaitez plus d'informations concernant cette campagne ou les activités d'éducation permanente de l'Autre "lieu", contactez [Aurélie Ehx](#) au 02/230 62 60 ou à l'adresse aurelie.autrelieu@edpnet.be

Si vous voulez obtenir cette brochure, participer à sa diffusion ou relayer toute information concernant l'Autre "lieu", contactez [Laurence Mons](#) au 02/230 62 60 ou à l'adresse laurence.autrelieu@edpnet.be

Si vous désirez participer gratuitement aux animations proposées autour des thèmes de nos campagnes ou en organiser une dans le cadre de vos activités, contactez [Christian Marchal](#) au 02/230 62 60 ou à l'adresse chautrelieu@gmail.com

Graphisme et mise en page : [Pierre Weyrich](#) - www.pietw.com

Une édition de l'Autre "lieu" - RAPA / avril 2014

En collaboration avec le Centre Franco Basaglia

www.autrelieu.be



Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles

FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES

[COURTS /CIRCUITS]

Nous sommes tous amenés à vivre un jour des moments psychologiquement plus difficiles. Certains événements de la vie peuvent entraîner un chamboulement existentiel si fort qu'il est parfois impossible de le surmonter.

Que faire quand le mal-être survient, quand un élément vient court-circuiter le cours de l'existence? Comment trouver son chemin au sein des différents services? Comment repérer les ressources susceptibles de nous aider? De quelle manière, finalement, la communauté prend-elle soin de ceux qui, à un moment de leur vie, se sentent plus vulnérables?

Actuellement, une réforme des soins de santé mentale¹ est en cours en Belgique. Visant "de meilleurs soins en santé mentale par la réalisation de réseaux et circuits de soins", elle ouvre la voie à un possible rééquilibrage entre soins hospitaliers et ambulatoires. Mais qu'en est-il, dans sa mise en œuvre, d'un ensemble plus large de composantes de la société?

Le logement, l'emploi, les dispositifs d'insertion, les associations socioculturelles sont en effet des bases essentielles pour reprendre pied en cas de coup dur. S'il est certes important de s'appuyer sur des équipes de réhabilitation psychosociale, comme le propose l'une des fonctions de la réforme, **faire coopérer les acteurs non spécialisés à des politiques de santé mentale plus inclusives** nous semble l'être tout autant.

[COURTS
/CIRCUITS]

¹ Voir plus loin le chapitre "Controverses et courts-circuits".

Quand le trouble survient...

Ce n'est jamais simple. Le trouble peut devenir très présent; le besoin d'en parler à des proches ou à son médecin traitant peut alors se faire ressentir. Souvent, ce sont ces personnes-là qui vont nous aider à entamer un chemin vers les ressources existantes.

Dans quelles conditions de vie se trouve la personne qui souffre? Comment le trouble est-il ressenti, dans quel contexte s'exprime-t-il? Ce sont autant de questions qui permettent une meilleure compréhension de l'origine du mal-être.

Il est essentiel de prendre en compte le contexte où survient le trouble. Uniquement ramené à une fragilité individuelle, celui-ci se trouve amputé de son pouvoir d'interrogation sur l'environnement social et la façon dont notre société le conditionnerait.

En se préoccupant des problèmes psychiques et des modes de vie qui mettent en difficulté, les questions qui s'ouvrent deviennent alors celles des rapports difficiles à l'autre et, de façon globale, des conditions de vivre ensemble dans la société.

Parfois, le trouble nous submerge à tel point que, pour y faire face, nous perdons conscience de nous-mêmes et ne partageons plus le même monde que ceux qui nous entourent. À défaut d'alternative, un temps d'hospitalisation peut alors s'avérer nécessaire.



Après l'hôpital

C'est généralement l'assistant social du service psychiatrique qui s'occupe des démarches qui permettront de sortir de l'hôpital en douceur. Lorsque la personne a la possibilité de réintégrer son domicile, un soutien peut s'organiser avec les proches, éventuellement en lien avec une équipe mobile. D'autres ressources peuvent également être précieuses:

Le centre de jour qui permet à la personne de participer à diverses activités, en journée, dans un environnement susceptible d'être attentif à son vécu psychique. Pour trouver les coordonnées du centre de jour le plus proche, vous pouvez par exemple consulter le site www.guidesocial.be.

La cantine culturelle de quartier qui propose des mets savoureux et des occasions de nouvelles rencontres (ex: le Pianocktail à Bruxelles, le Vol(e) au-dessus à Liège, La Bavette à Tamines...).

Le groupe de parole et d'entraide qui permet d'échanger des informations, de s'exprimer, de bénéficier d'un soutien social et psychologique. Pour se procurer le répertoire des groupes d'entraide de Belgique, contacter l'Union nationale des Mutualités socialistes au 02/515 05 85 - 515 05 04 ou visiter le site www.self-help.be.

Le CEC (centre d'expression et de créativité), qui permet de pratiquer toutes sortes de techniques créatives dans des ateliers à thème, ouverts à tous. Vous obtiendrez la liste des CEC de Belgique en contactant le Service de la créativité et des pratiques artistiques (dépendant du Service de l'Éducation permanente) de la Fédération Wallonie-Bruxelles au 02/413 25 27 ou via le site www.educationpermanente.cfwb.be.

Lorsque la personne n'a pas de domicile ou ne souhaite pas réintégrer son logement, deux formules sont proposées:

La maison de soins psychiatriques (MSP), une forme d'habitat collectif destinée aux personnes souffrant d'un trouble psychique chronique et aux personnes en situation de handicap mental. Les patients qui y sont accueillis ne sont pas/plus à même de vivre de manière autonome et nécessitent un encadrement médicalisé plus soutenu.

Les initiatives d'habitations protégées (IHP) qui proposent une formule d'hébergement et d'accompagnement de personnes ne nécessitant pas un traitement en continu à l'hôpital mais désirant être aidées dans leur milieu de vie. Ces initiatives permettent d'introduire une possibilité d'habitat dans la communauté, un accompagnement dans la gestion matérielle du quotidien et la relance des relations sociales.

D'autres initiatives intéressantes existent dans certaines communes. C'est le cas par exemple des habitats communautaires (ou solidaires) accompagnés. L'idée est de répondre à des besoins qui allient logement collectif - plus abordable financièrement - et vie de quartier. L'objectif de ces lieux est d'offrir un logement convenable et des garanties d'insertion durable à des personnes fragilisées psychiquement et socialement, mais néanmoins autonomes.



Qu'est-ce qui fait santé mentale?

"La santé est un état complet de bien-être physique, mental et social ; il ne consiste pas seulement en l'absence de maladie ou d'infirmité".

Définition de la santé de l'OMS (1946)

Pour faire santé mentale, il faut bien sûr prendre en compte les soins mais aussi tout un ensemble de déterminants sociaux qui contribuent tant à la prévention qu'à la restauration d'un certain bien-être. Il s'agit de s'appuyer sur un système constitué de l'ensemble des éléments qui participent au maintien ou à l'amélioration de l'état de santé mentale des populations. Un tel système inclut toutes les organisations, personnes et activités dont le but essentiel est de promouvoir, restaurer ou entretenir la santé mentale. C'est donc un système ouvert, directement articulé aux actions et organisations qui déterminent la santé mentale, qu'elles découlent de politiques aussi diverses que celles du logement, de la cohésion sociale ou de l'emploi. En d'autres termes, la santé mentale, ce n'est pas qu'une affaire de blouses blanches.

Obtenir et préserver un logement approprié, par exemple, est essentiel pour s'assurer une sécurité et un bien-être indispensables à la bonne santé psychique. Trop de personnes souffrant de problèmes de santé mentale ne parviennent pas pourvoir à cette nécessité, une précarité qui entraîne des dommages et affecte aussi bien la santé globale que les relations sociales. Faute d'habitations adaptées et intégrées dans le milieu de vie, il est fréquent de devoir recourir à des structures comme l'hôpital psychiatrique ou la maison d'accueil, qui ne devraient pourtant pas constituer des habitats permanents ou de longue durée.

De nombreuses études soulignent également l'importance du travail dans l'intégration et l'autonomie des personnes. Même s'il faut garder à l'esprit que le travail entretient un rapport paradoxal avec les troubles psychiques (source de souffrance pour certains), il est aussi un puissant vecteur d'inclusion sociale. Malheureusement, les freins à l'emploi sont encore nombreux pour celles et ceux qui ont (eu) des problèmes d'ordre psychologique. Les représentations négatives liées à la maladie mentale réduisent encore trop souvent les personnes concernées à des stéréotypes d'incapacité, de dangerosité ou d'imprévisibilité.