



LE SAMEDI 6 OCTOBRE 2018 À 14H
À LA PLAINE DE COINTE

**UNE COURSE SOLIDAIRE DANS LE CADRE DE LA SEMAINE DE
LA SANTÉ MENTALE**



PsyRun 2018, 5^{ème} édition.

Forts de ces 4 années d'expérience et nourris par l'enthousiasme des participants, nous avons décidé d'organiser une cinquième édition **le samedi 6 octobre**. Cette manifestation dont la date est proche de la journée mondiale de la santé mentale (10 octobre 2018), inaugure la semaine de la santé mentale organisée par le **Crésam**¹.

L'année dernière nous étions plus de 250 coureurs dont un tiers de patients à parcourir les 10 kilomètres en solo duo ou en équipe. Outre les joggers assidus, des associations de toute la Province mais aussi de Bruxelles, de Namur et de Tournai se sont investies pour la bonne cause : Déstigmatiser la maladie mentale !

Cette année nous proposons quelques nouveautés :

- **Une exposition de photos sur le thème « *Quelqu'un sur cette photo a un trouble psychique, et alors ?* »** Deux photographes amateurs, l'un patient et l'autre psychologue, vont mettre en parallèle leur regard sur le monde qui nous entoure et les lieux de vie de certaines de nos associations ou institutions. Ce travail qui commencera début avril débouchera sur une exposition photo qui mélangera la couleur et le noir et blanc, les grands espaces et les scènes de vie, les différentes sensibilités sur notre environnement.
- **Des stands des associations participantes et des stands « bien-être ».** Mettre en avant cette course solidaire où il n'y a plus de patients, ni de proches et ni de soignants mais uniquement des joggers reste le but de cette 5^{ème} édition du Psyrun. Par contre nombre de participants ne connaissant pas nos associations et infrastructures hospitalières. Des stands d'informations seront mis en place. Nous planchons aussi sur quelques stands « bien-être et sport » comme le kaérobic qui nous soutient depuis la première édition.
- **Le secteur Horeca d'Article 23, dispositif local de réinsertion par le travail, nous proposera ses spécialités de cornets de pâtes maison.** Et on sait que les sucres lents sont excellents avant ou après l'effort. Plus d'infos sur Article 23 www.article23.eu

¹ Centre de référence en santé mentale qui organise une semaine de sensibilisation. L'édition 2018 www.cresam.be

- **Pour cette 5^{ème} édition ceux qui désirent marcher seront les bienvenus.** L'essentiel c'est de participer ! Certaines personnes ne souhaitent pas courir où sont dans l'impossibilité de le faire pour des raisons médicales. Elles pourront donc faire ce parcours à leur aise sans prendre de risque. Nous accueillerons bien sûr tous les marcheurs nordiques qui le souhaitent.

Alors, que vous soyez jogger (ou marcheur) confirmé ou simple amateur, rendez-vous à la Plaine de Coïnte, Boulevard Gustave Kleyer à Liège. On compte sur vous !

Infos via la page Facebook : <https://www.facebook.com/psyrunliege2014/>

Le nouveau site www.psyrun.be sera disponible en mai 2018

1. PRÉSENTATION DU PROJET

Dans le cadre de la journée mondiale de la santé mentale, différents partenaires du secteur de la santé mentale, ont décidé de s'associer pour marquer l'évènement sur le territoire liégeois, en organisant un jogging.

Avec des missions ou des objectifs différents mais complémentaires, les partenaires liégeois, ont tenu à s'associer pour l'évènement afin de déstigmatiser la maladie mentale et d'améliorer le bien-être des patients.

La course à pied imaginée par les différents associés est prévue le samedi 6 octobre 2018 et a pour nom « **PsyRun, La course qui va faire parler d'ELLE** ». Ce titre a été choisi en accord avec chacun. Le mot « **Psy** », faisant référence aux termes ; **psychiatrie, psychologie, etc.** et le mot « **Run** », signifiant « **course** » en anglais. Le slogan, lui, *La course qui va faire parler d'ELLE*, se veut volontairement flou mais suscitant la curiosité. En effet, le pronom « **ELLE** », qui est mis en évidence à la fin de la phrase ne fait pas référence à la course en soi, mais bien à la santé mentale et à toutes ces pathologies.

Cette course se voudra adaptée aussi bien aux coureurs débutants qu'avertis. D'ailleurs, des entraînements seront prévus dès le mois de septembre, dans différents lieux, afin de faire une offre assez large et de permettre à ceux qui le veulent, usagers, familles et professionnels de la santé mentale ainsi qu'à toute autre personne intéressée, de développer ses compétences de coureur. Le parcours sera également adapté et ce, en donnant le choix aux participants de s'organiser en relais ou non pour parcourir les 10 kilomètres de distance. Le but de cette adaptation est que chaque coureur y trouve son compte, que chacun se sente à l'aise et passe un bon moment répondant à ses attentes et besoins.

Ce jogging est, selon nous, un moyen de mettre en avant le concept de solidarité. D'une part, grâce à la possibilité laissée aux participants de s'organiser en relais afin de parcourir la distance prévue. D'autre part, l'évènement vise à attirer de nombreux sportifs avertis afin qu'ils participent à une course visant à dé-stigmatiser les troubles de santé mentale. Cela permettra à certains coureurs de se sentir investis et solidaires.

L'important également est que tous les participants puissent percevoir qu'il y a une vraie cause derrière cette course.

2. PRÉSENTATION DES PARTENAIRES

3.1. SIMILES WALLONIE ASBL

Similes Wallonie est une association qui s'adresse aux familles et aux proches de personnes atteintes d'un trouble psychique.

Nos activités et nos projets s'articulent autour de 4 axes rendant compte de nos objectifs :

- Nous estimons qu'il est indispensable de reconnaître la souffrance de la famille et de multiplier les moyens et les lieux de soutien. (groupes de parole, accueil bureau, entretien téléphonique, projet «Parle-moi de toi... »)
- Soutenir les familles ne suffit pas. Il faut aussi leur proposer des outils pour faire face et alléger le « poids » que représente la maladie de leur proche. (Profamille, formation AF,...)
- Nous pensons que plus les familles sont armées plus elles pourront assurer un rôle constructif et spécifique comme partenaire de soins, cette spécificité leur donne une place capitale dans les réflexions sur l'organisation des soins.
- Nous intervenons auprès des pouvoirs politiques afin de relayer les préoccupations des proches concernant les droits et le bien-être des personnes atteintes de troubles psychiques.

3.2. CLUB THÉRAPEUTIQUE RÉFLEXIONS

Réflexions est un espace extra hospitalier d'accueil, d'entraide, de soutien et de soins pour les personnes souffrant de troubles psychotiques.

Son objectif est d'offrir un accompagnement de la personne psychotique dans le cheminement vers l'amélioration de sa qualité de vie. Elle voudrait faciliter la coopération et la dynamique de groupe, les liens entre les personnes et les réseaux (social, professionnel, familial...), pour dépasser la stigmatisation du diagnostic et aider le passage entre un « avant » et un « après ».

L'asbl Réflexions propose :

- Un lieu d'accueil en journée, en plein cœur du quartier d'Outremeuse (Liège). Les locaux sont accessibles librement et veulent promouvoir avant tout la rencontre.



- Un programme d'activités variées, mêlant sérieux et ludique, réflexion et expression, rencontre des autres et de soi-même. Exemples : Café philo, « psycho-éducation », badminton, ping-pong, « revalidation cognitive », théâtre, écriture, relaxation, photographie.....
- Un lieu d'information et de soins prodigués par une équipe pluridisciplinaire (psychologue, éducateur, psychiatre...)

3.4 ISOSL - L'INTERCOMMUNALE DE SOINS SPÉCIALISÉS DE LIÈGE

ISOSL est une institution hospitalière implantée en Province de Liège.

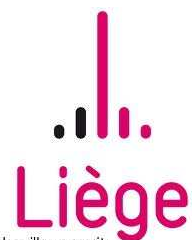
Au travers de ses 35 sites (hôpitaux, maisons de repos, structures d'accueil etc.), elle prend en charge 3 secteurs d'activités hospitalières :

La **Santé mentale** composée de 3 sites hospitaliers tels que le Petit Bourgogne et Agora localisés à Liège ainsi que du CHSA Lierneux depuis le 01.01.2013 ainsi qu'un nombre important de structures ambulatoires : Soins psychiatriques à domicile, Initiatives d'Habitations Protégées, Service de santé mentale, Maisons de Soins Psychiatriques, Clinique du Stress, Centre d'accueil pour toxicomanes...

La **Gériatrie**, psychogériatrie, revalidation et soins palliatifs au travers des sites hospitaliers du Valdor et du Pèrî à Liège,

Les Etablissements d'accueil et services pour **personnes âgées**. 11 implantations réparties en Province de Liège

Le projet Psyrun est soutenu particulièrement par le Pool Psychotique et l'équipe des animateurs sportifs du CHS L'Accueil de Lierneux.



4. PROGRAMME DE L'ÉVÈNEMENT

TIMING	ACTIVITÉS
De décembre 2017 à avril 2018	<ul style="list-style-type: none"> • Préparation du projet • Création affiche flyers et communication réseaux sociaux
Juin 2018	<ul style="list-style-type: none"> • Réunion plénière • Ouverture des inscriptions www.psyrun.be
Septembre 2018	<ul style="list-style-type: none"> • Début des entrainements dans les différents lieux • Promotion médiatique de l'évènement
6 octobre 2018	<ul style="list-style-type: none"> • 14h : Début de l'évènement PsyRun au parc de Cointe <ul style="list-style-type: none"> ○ Course de 10Km avec ou sans relais ○ Bar et petites restaurations ○ Stand des associations ○ Remise des prix
Novembre 2018	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluation de l'évènement

5. COMMUNICATION (CONTACT PRESSE JEAN-PHILIPPE LEJEUNE 0498/38.70.16)

- Les publications ;
 - Dossier de presse,
 - Affiches (500)
 - Dépliants (5000)
 - Site internet dédié
 - Page Facebook
 - Sites internet des associations participantes
 - Événement annoncé sur le site de la Ville de Liège.

- Plan médias TV/RADIO/PRESSE/INTERNET

Présentation de l'événement sur différentes chaînes de radios nationales :

Classic 21, La Première, Vivacité, Bel RTL, Nostalgie. (articles sur les sites des radios)

Sur différentes chaînes de radios régionales :

Vivacité Liège ; Equinoxe FM ; Panache FM ; 48FM.

En télévision :

RTC Télé Liège, RTL TVI, RTBF.

- Un site internet dédié à l'événement www.psyrun.be , 1 page Facebook et d'autres sites (Similes Wallonie, Psytoyens, Réflexions, ISO SL, Ville de Liège, Province de Liège, Crésam, Yapaka, Quefaire.be...)

Newsletter spécifique envoyée par les 3 associations à plusieurs listing rassemblant près de 3000 personnes.

6. PERSONNES DE CONTACT

- **Pour l'ASBL Similes Wallonie :**

Jean-Philippe Lejeune et Pauline Lelotte

Rue Lairesse, 15

4020 Liège

Tél. 04/344.45.45

jeanphilippe.lejeune@similes.org

pauline.lelotte@similes.org

- **Pour le club thérapeutique Réflexion :**

Nicolas Dauby, coordinateur et Laetitia Martin, éducatrice

Rue Pont Saint-Nicolas 2

4020 Liège

Tél. 04/343.13.31

n.dauby@isosl.be

l.martin@isosl.be

- **Pour ISOSL et le Pool psychotiques du CHS l'Accueil de Lierneux :**

Damien Salvi et Yannick Sauvage

Rue du Doyard 15

4990 Lierneux

Tél : 080/292211 ou 080/292199

l.interpsy@isosl.be