

FAIRE LIEN & prendre soin



7 projets créateurs de liens

2016 - 2019

« Les personnes ont besoin d'être accompagnées pour renouer avec la société »

Préface

DANIEL MULIER

Président de Psytoyens et administrateur de la LUSS et du CRéSaM

J'ai à cœur que tous les êtres humains soient reconnus à leur juste valeur.

L'isolement des individus, et notamment celui des plus vulnérables, s'installe quand l'humanité décline. L'humanité n'est présente qu'au travers des liens que nous pouvons établir les uns avec les autres.

La culpabilité ressentie de ne pas être en haut de l'échelle des valeurs dictées par la société pour des raisons de pauvreté, des problèmes de santé mentale, ou très souvent les deux, ferme des portes nécessaires au bien-être. Le manque de structures de relais pour assurer une réelle continuité des soins, quant à lui, érige des murs.

L'isolement et la culpabilité, comme deux revers d'une même pièce, pèsent lourdement et psychologiquement dans la resocialisation de ces personnes.

C'est pourquoi ces personnes ont besoin d'être accompagnées. Elles pourront progressivement renouer avec la société en bénéficiant d'un environnement favorable et d'une accessibilité inconditionnelle, financière notamment, incontournable pour permettre la participation de tous.

Davantage d'implication des usagers dans l'élaboration des projets, leur organisation et leur suivi contribue également au rétablissement mais il est indispensable de laisser à chacun la possibilité de ne faire que ce dont il se sent capable. Lorsque chacun a son mot à dire et trouve sa place, l'organisation d'activités qui font lien et prennent soin, participe à la reconnaissance de la valeur de chaque être humain et de sa capacité de se remettre en mouvement.

Les sept projets « Faire lien & Prendre soin » explorent ces différentes dimensions et contribuent à davantage d'humanité. Ils apportent des réponses aux problèmes de liens sociaux, parfois avec originalité et toujours avec bienveillance. Les petites victoires de chacun sont nombreuses et chaque fois, célébrées. Elles sont d'autant plus belles qu'elles vont bien au-delà des espoirs des porteurs des projets.

Je vous souhaite de puiser dans cette brochure l'inspiration nécessaire pour casser toujours plus de murs et ouvrir grandes les portes.

Bonne lecture !



FAIRE
LIEN
& prendre
soin

ce
ra

CRéSaM

Reportages : Sarah Verlaine

Photographies : Florence Detienne

Mise en page : Florence Detienne et Sarah Verlaine

D/2019/9810/3

La recherche-action a été initiée en 2015 en partenariat entre le CRéSaM (Centre de Référence en Santé Mentale) et la coopérative Cera. Elle s'intéresse prioritairement **aux personnes qui traversent une situation de précarité sociale et de souffrance psychique, correspondant souvent à une double exclusion**. Celle-ci peut se traduire par des détresses multiples qui supposent une attention toute particulière des acteurs de différents secteurs.

L'activation de multiples ressources peut rencontrer de nombreux obstacles (stigmatisation liée à la santé mentale, résistance face au travail de réseau, sentiment d'impuissance des intervenants, ...).

Les buts de la recherche-action:

- Soutenir concrètement des projets qui répondent aux souffrances que rencontre ce public.
- Veiller à ce que ces projets soient élaborés de manière concertée et réfléchie avec plusieurs partenaires issus de secteurs différents (santé mentale, action sociale) mais aussi avec des (ex)usagers de ces services.
- Le tout pour favoriser l'empowerment, le renforcement de l'estime de soi et la reconstruction de liens sociaux pour les personnes directement concernées.

Après un travail exploratoire et l'organisation d'une journée de rencontres et d'échanges autour des résultats, un appel

à projets a été lancé en 2016. Un jury a sélectionné **7 lauréats**. Un accompagnement leur a été proposé pendant 2 ans afin d'étayer l'élaboration et la mise en œuvre des initiatives concertées. Il s'est décliné en deux temps chaque année : une rencontre des projets sur leur terrain et une intervision réunissant l'ensemble des porteurs des projets.

Les partenariats entre secteurs et entre usagers et professionnels pour co-construire les projets ont apporté une **réelle plus-value à plusieurs niveaux** :

- La **complémentarité** des expériences et des ressources de chacun (connaissances, outils, aspects logistiques, etc.) facilite la réalisation des objectifs définis pour le projet.
- L'**expérimentation** de méthodologies, de références théoriques ou d'outils inédits se répercute sur les institutions partenaires. Si un partenaire expérimente un projet qui donne une place de citoyen et de décideur aux bénéficiaires, il pourra plus facilement développer une démarche similaire au sein de sa propre institution.
- L'**interconnaissance** entre partenaires est améliorée au bénéfice tant des professionnels que des bénéficiaires.
- L'apport de partenaires différents et la volonté de valoriser le travail réalisé contribuent à instaurer une dynamique d'ouverture des projets et à inscrire les bénéficiaires **dans la communauté**.

« Petites et grandes victoires »

La réalisation de ces projets a montré que, pour favoriser l'implication et la participation des usagers, il convient de multiplier les modalités de partage (formels, festifs, ...), les portes d'entrée, les possibilités d'implication et les lieux de rencontre. Proposer des projets dans des endroits où s'organisent différentes activités permet d'ouvrir de nouveaux horizons ou de croiser de nouvelles personnes, **ce qui participe toujours à une dynamique positive**.

Il faut aussi souligner l'importance des « petites et grandes victoires » : une première récolte, un logement trouvé, la réactivation de ses droits, la présentation d'une pièce de théâtre... Autant d'occasions de partager de vrais moments de joie et le sentiment de réussir son projet.

Les bénéficiaires sont heureux d'avoir pu réaliser avec succès leurs projets. Mais ils témoignent aussi de l'importance d'être portés par tout un groupe qui partage des situations ou des émotions identiques (perte d'un logement, trac avant de monter sur scène, ...). La force que peut apporter le groupe au niveau individuel et collectif a de nombreuses fois été mise en avant par les lauréats des projets « Faire lien & Prendre soin ». **C'est important pour se sentir en capacité et reprendre de la confiance en soi**. Le groupe permet de briser la solitude et favorise la solidarité.

Une autre expérience particulièrement bénéfique concerne les moments dans les projets où les places et les rôles des professionnels et des usagers se brouillent ou s'inversent. Les bénéficiaires des projets ont même organisé des activités sans les professionnels. Ces moments participent à la prise de **responsabilité, voire l'autogestion, et favorise le bien-être des usagers**.

Le travail exploratoire mené en amont de l'appel à projets a permis aux partenaires de se laisser entraîner par les idées, les expériences et les constats de chacun. Ils ont construit un projet dans lequel chacun a pu se retrouver.

Si le soutien financier des projets n'est pas à négliger, la reconnaissance de ceux-ci en interne (par la hiérarchie) et hors de l'institution (par le secteur, les participants, les autres projets, les citoyens, les politiques, ...) est primordiale, elle permet de lancer la dynamique nécessaire à la mise en œuvre du projet et à sa pérennisation.



Objectifs

Permettre à chacun de trouver un centre d'intérêt, créer du lien social et se responsabiliser.

Défis

Assurer la continuité du projet dans la durée, soutenir chacun pour un travail régulier et un résultat à la hauteur.



Jardin à table
Mouscron

« Le fait de se mettre ensemble, on voit le résultat »

Jean-Marc
Coordinateur du projet

Entouré d'un mur en briques rouges, le potager est constitué de bacs en palettes et de plusieurs parcelles recouvertes de paille. L'hiver s'installe doucement. Quelques poules se baladent entre ce qui reste de fruits et de légumes. « Là, c'était de la menthe » précise Vincent en sentant les branches. Il participe activement au projet « Jardin à table » initié par le club « un lieu, un lien ». Ce dernier a pour but de rassembler des personnes dans un espace convivial et de partager un café, un repas ou de multiples activités comme le potager. Aucune d'entre elles n'est imposée. Le club s'adresse aux personnes souffrant de problèmes de santé mentale, dépressions ou de problèmes d'alcool, stabilisées après une hospitalisation. Il accueille en moyenne une vingtaine de personnes chaque lundi et jeudi après-midi. **Huit d'entre elles contribuent régulièrement au potager.**

« D'abord, on donne à manger aux poules » raconte Vincent, un passionné du jardin. C'est le même sentiment pour Patrick. « J'ai bossé au domaine de Bourgogne pour l'entretien du parc. J'avais envie de retourner les mains dans la terre ». L'un des objectifs est de permettre à ces personnes de trouver un centre d'intérêt, de faire quelque chose de vrai. « Cette année, on a eu beaucoup de haricots, et des potirons » explique Patrick, et Vincent ajoute « Nous avons aussi eu des abricots. Je ne savais pas que ça poussait avec le temps que nous avons ici ».

Boostés par la permaculture

Au milieu du potager, un arbre sur lequel sont suspendus des pots en terre cuite peints par les

membres du club. Des cadres et des chaises sont dispersés dégageant une atmosphère chaleureuse. Depuis 2 ans, l'état du jardin a bien changé suite au soutien du partenariat entre le CRéSaM et la coopérative Cera. Le club a opté pour une nouvelle technique : la permaculture. Ce qui a reboosté les troupes. Jean-Marc Hommé, coordinateur du projet, explique « *Maintenant, ils sont coordonnés, ils se réunissent et ils se mettent d'accord. Avant, chacun plantait ses semences. Le fait de se mettre ensemble, on voit le résultat* ». **Le but est donc aussi de créer du lien social et de se responsabiliser.** Le résultat est là puisque la production des légumes a triplé en un an.

« Le potager est arrivé à table »

Avant l'activité, les membres d'« un lieu, un lieu » partagent un repas. Au menu du jour : sandwiches garnis et soupe au potiron du jardin. Delphine Quattanens, éducatrice, explique « *Nous faisons la soupe ensemble. On en fait des grosses marmites qu'on congèle* ». Au départ, le projet « Jardin à table » était aussi de **transmettre des recettes différentes et plus saines à partir des produits du jardin.** Mais, il a fallu du temps pour changer les mentalités de chacun. Jean-Marc raconte « *Avant, quand on cuisinait une salade par exemple, il y en avait au jardin mais ils allaient en chercher au magasin. Maintenant, on fait cette soupe parce qu'il y a tel légume qui est prêt au jardin. Donc, le potager est arrivé à table* ».

A l'opposé du poulailler se trouve une serre construite par Vincent à l'aide de tôles et de scotch. « *Ici, ce n'est que de la récup !* » ajoute-t-il. En hiver, il tient un atelier de menuiserie au fond du réfectoire. Il spécifie fièrement « *On veut encore faire un abri pour stocker la bétonneuse* ».



« On embarque tous sur le même bateau. On ne peut donc que s'entraider »

Anne-Gaëlle Hubert,
Psychologue

Activités d'expression théâtrale
La Pioche SSM - Marchienne-au-Pont



« On se transforme, sans avoir peur de ce que l'autre va dire ! »

Françoise
Une habituée de l'atelier théâtre

Françoise, une habituée, ajoute « *Ici, on peut être soi-même. On se transforme sans avoir peur de ce que l'autre va dire. On est comme une famille* ».

Prochaine activité : les devinettes. « *On va commencer par les métiers* », précise François. Dans une ambiance bon enfant, l'un des participants fait signe de tourner dans une casserole. « *Un cuisinier !* » crie, Anne-Gaëlle. **Ici, les responsables du projet, une psychologue et un assistant social, participent également aux ateliers.** « *On voulait aussi se mettre en danger et mouiller le maillot. Si je fais le gugusse, ils peuvent bien faire la vache par exemple* ».



Objectifs

Renforcer l'estime et la confiance en soi, permettre à chacun de prendre sa place et développer l'intégration dans le groupe.

Défis

Gérer le stress et le manque de mémorisation de certains.

Chaque atelier débute avec Harrison, ce hérisson qui porte les problèmes de tout le monde le temps d'une matinée. Chacun vient y déposer ses soucis à l'aide d'un cure dent coloré. Pascal suit ces ateliers tous les mardis depuis un an : « **Quand je suis ici, j'oublie tout. C'est magique ! J'oublie la maladie, mon mal de dos et le monde qui est stressant, qui va vite. Je suis carrément dans ma bulle.** ».

« La télé... et moi... et vous ? »

François Langlois, metteur en scène professionnel, propose d'abord un échauffement : « *On se met en cercle et on secoue les bras* ». Ces ateliers s'adressent aux membres de l'Esquisse, le club thérapeutique du service de santé mentale « La Pioche », fréquenté par des adultes souffrant de troubles psychologiques et/ou psychiatriques. Contrairement aux autres activités du club, **ils doivent s'engager pour une durée d'un an.** « *On embarque tous sur un bateau et quand on est au milieu de l'eau, on ne peut pas sortir de ce bateau. On ne peut que s'entraider* », ajoute Anne-Gaëlle Hubert, psychologue.

En juin 2018, au Centre Culturel « l'Eden » à Charleroi, c'est la consécration ! Un spectacle nommé « La télé... et moi... et vous ? ». Il s'agissait de déconstruire la télé réalité. « **Ils voulaient parler d'autre chose que de la santé mentale. Mais l'idée de l'étiquette revenait et c'est là qu'on s'est dit « mais le regard des autres, la télévision y participe ! ».** On s'est mis à rire de la télévision qui dépeint la société », raconte François. Le spectacle dure 1h30 durant laquelle plusieurs tableaux se succèdent entrecoupés de publicités tournées par les participants. Trois cents personnes ont assisté au spectacle. Le retour fut au-delà des attentes des organisateurs, « *On se disait que ça allait augmenter leur estime de soi en théorie mais en réalité c'est ça fois 100* », explique Anne Gaëlle. Pascal, l'un des participants ajoute, « *C'était fort émouvant de voir les gens et le résultat. On s'est dit au moins on est quelqu'un, on n'est pas que malade* ».

« On est comme une famille »

Quelques minutes plus tard, les 15 participants se dispersent. François annonce : « *Imiter la Reine d'Angleterre* ». Tous s'exécutent. Fanny, quant à elle, se tient droite, la main levée et la tête haute. Elle suit son quatrième atelier. « **Ça m'aide de participer. Je me sens mieux dans des endroits comme ici parce qu'il n'y a pas de critiques, de jugements** ». Suite à un burn out, elle ne travaille plus depuis deux ans. L'objectif des ateliers est simple : travailler l'estime de soi et renforcer les liens sociaux.

Et ça ne s'arrête pas là. En juin 2019, pour les 40 ans de La Pioche, ils rejouent la pièce.



Prends soin de toit Mons

« Vous devez prendre ça comme une aventure »

Michaël

Bénéficiaire du projet

un public fragilisé psychologiquement, les outils sont limités. Ces personnes ont besoin d'un soutien plus proche, plus actif. C'est l'idée de cet atelier » précise Christophe, l'un des initiateurs du projet. Au total, 76 usagers ont déjà pu bénéficier de ce service. Actuellement, le **taux de réussite s'élève à 95%**.

Objectifs

Aider et accompagner la recherche et l'intégration dans un logement.

Défis

Mettre tous les acteurs concernés d'accord autour d'un même projet dans lequel chacun est satisfait.

Après une tasse de café, les 5 participants à l'atelier « La recherche active d'un logement » montent à l'étage. Des ordinateurs sont mis à leur disposition. « *Le problème pour trouver un logement, c'est mon chien* » explique Benoit à Mouhamed Sder, l'un des initiateurs du projet. Il lui répond : « **Il faut d'abord prendre un maximum de numéros de téléphone. Un numéro, c'est une chance d'avoir un logement, si tu en as 15, tu as 15 chances** ». Benoit se rend ici pour la première fois. « *Je suis aux portes de l'expulsion, je ne dois pas traîner* ». Mouhamed et son collègue Christophe Poskin les coachent individuellement. « *D'abord, on analyse la demande avec la personne. On essaie de dégager les pistes de solutions qui sont disponibles pour elle. Ensuite, c'est elle qui choisit la solution finale et qui la met en application* » explique Mouhamed.

Ces ateliers se déroulent tous les mercredis matin. Ils sont entièrement gratuits et non obligatoires. Michael a 50 ans, sa demande de logement vient d'être acceptée. « *Les gens qui atterrissent ici se rendent d'abord compte qu'ils ne sont pas seuls dans leur situation. Ce qui enlève déjà un peu de pression* » dit-il. Même s'il va bientôt déménager, il continue de suivre les ateliers. « *Une fois que vous avez un logement, c'est bien mais il faut savoir comment est-ce que vous allez faire pour l'habiter ? Il faut faire à manger, avoir des meubles... Et là aussi ils peuvent aider, parce qu'ils ont leurs astuces à droite et à*

« C'est un défi, pas un problème »

A côté de Benoit, un couple, Isabelle et Alain, scrollent les pages du site Immoweb. « *C'est avec une terrasse ?* » demande Isabelle. Depuis 3 semaines, ils sont à la recherche d'un logement suite à des problèmes de voisinage. « *Nous aimerions un appartement avec deux chambres* ». Alain note ainsi le numéro de téléphone et l'adresse sur un canevas. Mouhamed précise « **La deuxième étape, c'est de décrocher un rendez-vous. A ce moment-là, on organise un coaching sur la négociation téléphonique** ». Pour le couple, étape réussie. Ils ajoutent, sourire aux lèvres, « *On va en visiter un demain* ».

Il s'agit de la suite de l'atelier, un **module de sensibilisation**. Vers 10h45, changement de lieu. Les participants s'installent dans une pièce chaleureuse. « *Aujourd'hui, nous allons voir comment bien recevoir* » annonce Mouhamed. « *Ces modules se basent sur quatre thématiques: l'emménagement, le déménagement, l'intégration dans son logement et dans son quartier* ». **L'atelier pousse à la discussion.** « *Qui a déjà été reçu chez quelqu'un ? Qu'est-ce qui vous a plu ou déplu ?* » interroge Mouhamed. Isabelle commence « *A la Toussaint, on a mangé du lapin chez ma soeur. Tout m'a plu !* ». Après une heure, l'atelier se termine sur quelques astuces. Michael est ravi et précise fièrement « *Vous devez prendre ça comme une aventure, un défi. Il ne faut pas prendre ça comme un problème* ».

« Un soutien plus proche »

En janvier 2018, ce projet voit le jour. « *Il existe déjà ce genre de structures mais, pour*





Objectifs

Re-créer du lien social, permettre à chacun d'être acteur de sa trajectoire personnelle et de vivre le lien avec autrui.

Défis

Disposer de locaux réservés au club afin de s'approprier l'espace et de s'y sentir vraiment chez soi.



« Il y a une écoute, on se sent soutenu »

Marcel
Membre du Club

Chaque jeudi matin, c'est le même rituel. Après une tasse de café et les histoires de la semaine, les participants choisissent la salade ou la soupe du jour parmi plusieurs livres. « *Aujourd'hui, à sera une soupe aux oignons mais un peu différente. Avec de la moutarde, de l'estragon, du vinaigre, des échalotes et des oignons rouges* » raconte Béatrice Servais, thérapeute. Elle ajoute « *On essaie de choisir une soupe en fonction des saisons. Et toujours du frais !* ».

En moyenne, 6 personnes participent aux ateliers. Ils sont destinés à des adultes en situation de précarité sociale et présentant des problèmes de santé mentale. Les personnes déboursent 4   par mois pour y participer. Les ateliers ne sont pas obligatoires. « *On n'est forcé de rien. Il faut que chacun puisse se sentir à l'aise et trouver sa place. C'est vraiment important* » indique Béatrice.

Suite au constat d'isolement de certains de ses usagers, le service de santé mentale d'Andenne a crée ce club fin 2017. Avec les membres, **ils ont écrit une charte, trouvé un logo et un nom : La S'Ours**. « *Cela fait référence à une source, lieu où l'on se ressource. Et l'orthographe a été choisie pour faire un clin d'  il à la ville d'Andenne, ville des ours !* » explique Christine de Moreau, assistante sociale.

« C'est selon les besoins du jardin »

Le potager se situe à 300 m du club. Pierre est un habité « *Le jardin à m'occupe, c'est sportif et on est au bon air. Puis, on voit directement qu'on a crée quelque chose* ». Mais aujourd'hui, « *c'est la fin de la saison donc on ne va pas y aller. Les poireaux sont trop petits* »

indique Béatrice. Cyril, 26 ans, le plus jeune, de la bande part donc faire des courses avec Christine. Le po  te de l'équipe, Fabian, quant à lui, précise qu'il prend à cœur ces ateliers de cuisine « *  a m'aide à me débrouiller un peu. Chez moi, je prends plutôt des plats réchauffés* ».

En attendant les courses, la bande joue au Scrabble. « *Kir, c'est bon ?* » demande Pierre. Fabian vérifie dans le dictionnaire « *Oui, c'est un apéritif avec liqueur* ». Satisfait, Pierre précise « *  a me fait 30 points* ». L'objectif du club est de créer du lien social et d'apprendre à vivre en groupe. Pierre explique « *Venir ici me permet de fuir l'isolement et de m'occuper l'esprit* ». Et Marcel, un autre habité, ajoute « *On oublie tous nos problèmes. Mais si on a un souci, on en parle 10 minutes avec l'assistante sociale. Il y a une écoute et on se sent soutenu* ».

« Tous aux fourneaux »

Cyril et Christine sont de retour. Dans une petite cuisine à l'étage, tous sont assis autour de la table, munis d'un couteau à la main et d'une planche à découper. Dans une bonne ambiance, Pierre montre à Cyril sa technique « *Tu peux couper les échalotes dans le sens de la longueur. C'est plus facile* ». Avec l'odeur des oignons, les yeux piquent et les larmes commencent à couler. Une fois que c'est prêt, Béatrice se charge de remplir la machine à soupe et c'est parti pour 40 minutes de cuisson.

A 13h, la soupe est prête. Même si le goût du vinaigre surprend, il ne reste plus une goutte dans les bols.

Cet après-midi, au programme : jeux de société. L'activité dépend du temps et des envies de chacun. Pierre précise « *On fait de la peinture, des jeux et parfois une excursion* ».



Club thérapeutique
Andenne



Prendre sa vie en main

Viroinval



« Atchoum ! C'est pas possible ! Docteur, c'est Madame Demoisy. Est-ce que vous pourriez passer aujourd'hui ? Je crois que j'ai attrapé froid ». C'est par ces mots que commence la première saynète du spectacle intitulé « Et toi, ton toit ? » réalisé par cinq participantes aux ateliers organisés à Viroinval, en province de Namur. Dominique, une locataire, est emmitouflée dans ses couvertures, vêtue d'un bonnet et de ses gants. Sa propriétaire sonne à la porte et une conversation s'installe sur les problèmes d'insalubrité du logement.

Un spectacle sur le logement

Cette prestation fût présentée en mai 2018 lors de l'évènement « défi logement ». Une centaine de personnes ont assisté à la représentation. Une participante, Claudie, raconte « *Ce qui a été émouvant, c'est le ressenti du public par rapport à ce qu'il entendait, à la façon dont c'était joué. C'est un moment de grande émotion* ». **Au total,**

« C'est un moment de grande émotion ! »

Claudie
Participante aux ateliers

quatre saynètes au sujet du vécu de ces dames et de leurs difficultés à se loger : les logements insalubres, les logements d'urgence en cas de violences conjugales, les institutions telles que le CPAS et l'espoir à travers notamment les logements alternatifs.

Reprendre confiance en soi

Mais pour arriver à ce résultat final, **il aura fallu 2 ans durant lesquels six ateliers ont été mis en place** par le Plan de Cohésion Sociale de Viroinval et Vie Féminine, mouvement d'éducation permanente féministe : la sophrologie, l'improvisation théâtrale, la self-défense, la création théâtrale, un atelier d'écriture et un atelier de photographie. Ceux-ci suivent un ordre logique. En effet, le but du projet est de **permettre aux femmes d'avoir confiance en elles et de reprendre du pouvoir sur leur vie individuellement et collectivement.**

Vie Féminine organisait déjà des séances collectives d'information, notamment sur les droits des femmes, au niveau du CPAS. Mais Géraldine Simon, animatrice dans cette association, précise « *On a constaté que les femmes avaient un manque de confiance en elles et ce sont elles qui ont demandé davantage d'outils pour faire face à ce manque* ». C'est dans ce contexte que les ateliers ont vu le jour et qu'ils se sont terminés par un spectacle dont le thème du logement a été choisi par les participantes. **Et c'est la création théâtrale qui a fait le plus sensation.** Claudie, raconte « *Au théâtre, on n'apprend pas seulement un rôle à réciter sur scène. On a tout créé. On a créé les textes et on a juste eu quelqu'un de la compagnie*

buissonnière qui nous a gérées sur scène ». Certaines d'entre elles ont donc dû faire face à leur plus grande peur comme oublier leur texte. Marie-Stella explique « *J'avais trouvé une astuce. J'avais un ordinateur et j'avais écrit des copions* ». Elle jouait une assistante sociale dans la troisième saynète. « *J'ai l'impression qu'on vit quand on fait ça ! Même si j'ai eu très peur parce que j'ai de gros problèmes de mémoire* ».

« C'est une manière de sortir de chez nous »

Les ateliers se sont déroulés tous les mardis matin. **En moyenne, 5 à 8 femmes, âgées de 20 à 70 ans**, y ont participé. Ils sont entièrement gratuits. Outre les difficultés de logement, un autre point commun à ces femmes reste l'isolement. C'est donc également un endroit pour recréer du lien social. Marie-Stella a perdu son mari il y a 5 ans. Elle explique « *C'est une manière de sortir de chez nous. Moi, c'était ça la priorité. J'allais devenir folle. Je pense que je serais morte de désespoir* ». Claudie, quant à elle, ajoute « *Ce que ça nous a apporté, c'est rencontrer d'autres personnes, se rendre compte qu'on n'est pas seule à avoir des problèmes* ».

Les organisatrices du projet sont ravies de cette première édition. Caroline Philippe, chef de projet au Plan de Cohésion Sociale de Viroinval, tire le bilan : « *On veut que le projet continue, qu'il avance, qu'il grandisse. On veut continuer à avancer dans des ateliers en fonction de la demande des femmes. Créer de nouveaux ateliers si elles ont des nouvelles demandes* ». En cœur, les deux participantes rencontrées précisent « *Si c'était à refaire, on le referait !* ».

Objectifs

Combattre l'isolement et reprendre confiance en soi.

Défis

Mobiliser les participantes durant toute la durée du projet.



Halte soin bas seuil

Liège

Objectifs

Permettre à une personne de la rue de bénéficier de soins et de repos durant 15 jours.

Défis

Accueillir la personne 24h/24 sans moyens humains et financiers.

En haut d'une ruelle, un bâtiment fait le coin. Légèrement éclairé dans la pénombre de la nuit froide, il s'agit de l'abri de nuit de l'ASBL Thermos à Liège. Il accueille chaque année durant la période hivernale 24 sans-abris par soir. Au premier étage, un dortoir d'une dizaine de lits avec, sur chacun, un oreiller et une couverture repliée au pied. « C'est celui-ci, le lit que j'utilise

pour la halte soin. Il est plus proche de la sortie et juste à côté du bénévole au cas où il y aurait un problème » explique Samira Chadli, coordinatrice des bénévoles du pôle social de l'ASBL Thermos. Le principe du projet « Halte soin bas seuil » est simple : il s'agit d'**accueillir durant 15 jours une personne précarisée et fragilisée mentalement et physiquement** afin de lui prodiguer le suivi des soins dont elle a besoin. Dominique Lenoir du dispositif d'urgence sociale du CPAS de Liège précise « *Quand notre public cible, de la rue, sort de l'hôpital, aller à la pharmacie, prendre son traitement ou encore s'occuper de sa plaie pour qu'elle continue de guérir, c'est assez compliqué. L'objectif est donc d'assurer cette continuité de soin pour aller jusqu'au bout de la guérison* ». Mais, c'est également un espace de repos.

« On leur apporte aussi du soutien »

Fanny
Infirmière à domicile

Ce projet est né d'une collaboration entre 8 partenaires issus notamment du secteur médical et du secteur social. **Ce service n'existait pas à Liège tel qu'il s'organise actuellement.** « *C'était vraiment une pièce manquante dans le dispositif de continuité de soins pour ce public-là* » explique Murielle Siquet, psychiatre.

Des critères de sélection

Il y a toutefois des critères de sélection. Fanny Caprasse, infirmière à domicile, explique « *Il y a des escaliers, donc ça doit être quelqu'un d'assez autonome dans ses déplacements. Tout ce qui est appareillage est fort limité donc on ne prend pas des personnes qui ont des perfusions, des aérosols, des sondes* ». De plus, le séjour est d'une durée de 15 jours. La prise en charge doit donc être relative à la durée prévue.

Les infirmières reçoivent des appels des travailleurs de terrain qui les informent sur un patient potentiel. Elles vérifient ensuite son état de santé ainsi que sa motivation. Fanny ajoute « *Il n'y a jamais d'obligation. On va rencontrer la personne sur place pour vérifier si elle est vraiment motivée, si elle sait à quoi s'attendre et si c'est vraiment ce qu'elle souhaite* ». Si toutes les conditions sont remplies, elle peut alors bénéficier du lit halte soin.

« On leur apporte un 2ème souffle »

Les portes de l'abri de nuit ouvrent à 19h30. La personne bénéficiaire peut rester jusque 14h le lendemain. Quentin, 21 ans, bénévole depuis un an raconte « *L'une des dernières personnes qui*

est venue, c'était suite à une opération de la jambe. Elle a pu se reposer, manger, boire, regarder un film sur l'ordinateur. Je suis là surtout pour veiller à ce que tout se passe bien ». **Elle dispose d'avantages par rapport aux autres habitants de l'abri de nuit.** Ces derniers doivent s'inscrire, rentrer à 21h et avoir quitté les lieux à 8h du matin. De plus, ils ne peuvent rester que 7 jours consécutifs au lieu de 15 pour la personne malade. Enfin, une infirmière se rend à son chevet tous les jours. Fanny explique, « *Ce sont des personnes psychologiquement et physiquement en détresse, on leur apporte donc aussi du soutien. On leur redonne un deuxième souffle* ».

L'accompagner dans son projet

Mais ce n'est pas le seul objectif. Accompagner cette personne dans son projet représente une partie essentielle du lit halte soin. Dominique Lenoir précise « *Ça peut être s'inscrire à nouveau dans une maison médicale, aller vers une maison d'accueil, aller vers le CPAS pour pouvoir remettre en ordre sa carte d'identité. On part simplement de ce que la personne est capable de mobiliser* ». Elle ajoute « *L'objectif, c'est de trouver des relais dans le réseau, de pouvoir la réorienter si elle le souhaite vers une structure qui va travailler à plus long terme* ». À la sortie du lit halte soin, un suivi psychosocial est organisé une fois par semaine sur une durée d'un mois.

Sur une période de 6 mois, 9 personnes ont pu bénéficier de ce lit. La prochaine personne à y entrer est un homme qui a besoin de devenir autonome dans la prise de son traitement. Il rentrera dès le lendemain à la halte soin.



« On voulait vraiment que tous les publics se mélangent ! »

Anne Mestag

Responsable du Service d'insertion
au CPAS de Court-Saint-Etienne

Potager Collectif
Court-Saint-Etienne



Objectifs

Créer du lien social et sensibiliser toutes les couches de la population à une alimentation saine et durable.

Défis

Faire avec la météo... Les étés de canicule, il y a beaucoup moins de résultats.



« On passe du temps ensemble et ça nous fait du bien »

Claudine
Une usagère du potager

Près de la gare de Court-Saint-Etienne, au cœur de la commune, au bout d'une ruelle, une vingtaine de personnes se rassemblent autour d'un potager collectif pour fêter la fin de la saison. Ce projet est né il y a trois ans d'un partenariat entre 10 associations qui aident les personnes en grande précarité ou en souffrance mentale et psychologique. On y retrouve le CPAS, la Maison médicale de Thyle ou encore l'aide alimentaire. Claudine, participante au potager, raconte « Au lieu de rester cloîtrée à la maison, j'ai voulu sortir et rencontrer des nouvelles personnes ». Elle ajoute « On collabore, on rit, on passe du temps ensemble et ça nous fait du bien ». Les ateliers potagers sont ouverts à tous, membres des associations partenaires et habitants ! L'objectif est donc de créer du lien social. Anne Mestag, responsable du service d'insertion au CPAS explique « Plusieurs associations avaient déjà leur potager. Mais ça fonctionnait petitement et chacune avec son public bien étiqueté ! On voulait faire quelque chose où tous les publics se mélangent. Il fallait que ce soit intergénérationnel, qu'un public aisé ou en difficulté puisse s'y retrouver et avoir ainsi une réelle mixité ».

« C'est selon les besoins du jardin »

Avec la sécheresse de cet été, les fruits et les légumes se sont faits timides. Néanmoins, sur un talus de bois et de paille, il reste quelques tomates et de la sauge. Le concept de l'atelier est simple : tous les mardis matin, Alexia Greban, animatrice, propose des cours pratiques sur le jardin: **nettoyage et entretien du potager, construction des bacs, plantation...** « C'est à chaque fois selon les besoins du jar-

din. Aujourd'hui, on pourrait rafraîchir les bacs, enlever tout ce qui est pourri ». En moyenne, 3 à 4 personnes participent chaque semaine aux ateliers gratuits. « La dernière chose que nous avons faite, c'est la chaise haute en palette. Nous allons mettre des plantes dedans » raconte Fabrice. Après avoir été employé administratif, il est actuellement à la recherche d'une reconversion professionnelle. « **Je suis convaincu par ce projet.** D'ailleurs, j'aimerais plus tard travailler soit dans le maraîchage, soit dans l'associatif ».

« Un véritable lieu d'échange »

Une odeur de soupe se propage dans l'air. « C'est une sorte de minestrone avec des légumes du potager : carottes, topinambours et courgettes. Elle est très bonne » explique Alexia. Des ateliers cuisine sont en effet organisés afin d'**apprendre à préparer des produits méconnus**. Laurene, une des participantes, est d'origine congolaise « Je voulais découvrir les légumes de la Belgique. Ce légume rond et orange là. Je ne le connaissais pas. Il s'agit en fait d'un potiron » explique-t-elle fièrement « Ça devient plus grand. J'en ai déjà cueilli et j'en fais de la soupe ». Ce potager est également un lieu d'échange et de partage. Alexia raconte « J'ai organisé une balade sur les plantes comestibles. Une participante d'origine congolaise m'a indiqué que, chez elle, ils mangeaient de la marande alors que nous pas. **Chacun apporte ses connaissances. Ça va dans les deux sens** ».

A travers ce potager, il s'agit aussi de **sensibiliser la population à une alimentation saine et durable**. Chacun peut venir se servir à sa guise. « On prend ce qui est disponible. Ça dépend un peu des saisons », explique Fabrice, « la dernière chose que j'ai prise, c'était de la salade. Je la prends et je la cuisine chez moi ».

Le jardin à table

Mouscron

Partenaires

CHMouscron
Un lieu, Un lien
ASBL Régie des quartiers citoyenneté

Contact

Jean-Marc Hommé (Un lieu, Un lien)
0470/58 40 10
j.homme@chmoucron.be
Avenue de Fecamp, 39 - 7700 Mouscron

Atelier d'expression théâtrale

Charleroi

Partenaires

Service de santé mentale « La Pioche »
Le groupe CAP (Conseil - Avis - Proposition)
L'Eden, Centre Culturel

Contact

Anne-Gaëlle Hubert (SSM « La Pioche »)
071/31 18 92
annegaelle.hubert@lapioche.be
Rue Royale, 95 - 6030 Marchienne-au-Pont

Prends Soins de Toit

Mons

Partenaires

Relais social urbain de Mons-Borinage
L'ASBL l'Accorderie Montoise
Projet 107 Mons-Leuze et Conseil des usagers

Contact

Mouhamed Sder (Relais social urbain de Mons-Borinage)
065/84 34 19
sder.rsumb@gmail.com
Rue du Hautbois, 56 b - 7000 Mons

Club thérapeutique d'Andenne

Andenne

Partenaires

Service provincial de santé mentale d'Andenne
Psytoyens
Plan de cohésion sociale - Ville d'Andenne

Contact

Christine de Moreau (SSM d'Andenne)
081/77 68 38
christine.demoreaudandoy@province.namur.be
Rue de l'hôpital, 23 - 5300 Andenne

Contacts des projets

Grandir, s'outiller, prendre sa vie en main

Viroinval

Partenaires

Plan de cohésion sociale
Vie féminine Namur (antenne de Couvin)
Service de santé mentale de Couvin

Contact

Caroline Philippe (PCS)
060/30 36 51
caroline.philippe@viroinval.be
Parc communal, 1 - 5670 Nismes

Halte soins Bas seuil

Liège

Partenaires

Centre hospitalier (CHC)
Ordre de Malte/ La Fontaine Liège
CPAS de Liège - Service des urgences sociales

Contact

Sylvia De Jonghe (CHC)
04/224 81 76
sylvia.dejonghe@chc.be
Rue de Hesbaye, 75 - 4000 Liège

Le potager collectif

Court-Saint-Etienne

Partenaires

CPAS de Court-Saint-Etienne - Service insertion
L'Aide alimentaire
La Courtille - Initiative d'habitation protégée

Contact

Anne Mestag (CPAS de Court-Saint-Etienne)
010/62 07 56
anne.mestag@cpas-court-saint-etienne.be
Rue Defalqué, 4 - 1490 Court-Saint-Etienne

Coordination générale du projet

Claire Bivort (CRéSaM)
081/25 31 41
c.bivort@cresam.be

Carmen de Crombrughe (Cera)
016/ 27 96 83
carmen.decombrughe@cera.coop



Le Centre de Référence en Santé Mentale (CRéSaM) est une association. **Son but** : soutenir l'action des professionnels de la santé mentale et leur intégration dans le réseau de soins en santé mentale.

- Il analyse et assure le suivi des demandes d'**appui** des acteurs de santé mentale (usagers et professionnels) dans la réalisation de leurs missions et projets.
- Il réalise des **recherches** et organise des concertations en vue de croiser les approches, les analyses, les expériences et les pratiques en santé mentale.
- Il diffuse des **informations** sur l'actualité et les projets de santé mentale, notamment via Le Courrier du CRéSaM, les réseaux sociaux et le site Internet www.cresam.be.

Contactez-nous !

Blvd de Merckem 7
5000 Namur

081/25 31 40

cresam@cresam.be



Rejoignez-nous sur nos pages Facebook pour découvrir, entre autres, des vidéos et des nouvelles des différents lauréats de 'Faire lien & Prendre soin'.

● Cera ● Cresam



La coopérative qui stimule
la collaboration

Avec ses 400.000 sociétaires, Cera est la plus grande coopérative de Belgique.

En fédérant les ressources humaines, les moyens financiers et les organisations, Cera poursuit un objectif clair : s'investir dans le bien-être et la prospérité.

En tant qu'actionnaire important du groupe KBC/CBC, elle en assure l'ancrage en Belgique.

À ses sociétaires, elle offre la perspective d'un dividende attractif, des avantages exclusifs, la réalisation d'un impact positif pour la société et une possibilité de participation par paliers à la vie de la coopérative.

Vous souhaitez vous associer à sa force de changement ou bénéficier de son soutien pour un projet sociétal ? Visitez www.cera.coop.

La coopérative Cera : profondément enracinée, largement ramifiée

Munstraat 1
3000 Leuven
0800/ 62 340

Contactez-nous !

Jean-Michel Pelsser

Vice-président du Conseil consultatif régional de Verviers de Cera

« Grâce à la présence d'usagers dans le projet, j'ai changé mon regard sur la pauvreté. Cera œuvre à ce que personne ne se retrouve hors du système. Dans ce projet, j'ai vu des personnes désaffiliées s'apaiser intérieurement, retisser des liens, activer leur réseau, voire s'engager ».



« François, le metteur en scène, nous a apporté le meilleur de nous-mêmes. Ça a permis à certaines personnes de reprendre confiance en elles et d'aller un peu mieux malgré leurs problèmes dépressifs ».

Atelier d'expression théâtrale
Charleroi

« On doit prendre ça comme une aventure, un défi. Il ne faut pas prendre ça comme un problème ».

Michaël - Prends soin de toi
Mons

« Ce que ça nous a apporté, c'est rencontrer d'autres personnes, se rendre compte qu'on n'est pas seule à avoir des problèmes ».

Claudie - Et toi, ton toit?
Viroinval

« Au moins on est quelqu'un, on n'est pas que malade ».

Pascal - Club thérapeutique
Andenne

« On collabore, on rit, on passe du temps ensemble et ça nous fait du bien ! ».

Claudine - Potager collectif
Court-Saint-Etienne

« On leur redonne un deuxième souffle ».

Fanny - Halte soins bas seuil
Liège

« Le fait de se mettre ensemble, on voit le résultat ».

Jean-Marc - Le jardin à table
Mouscron

Santé mentale et pauvreté

**FAIRE
LIEN
& prendre
soin**

A l'initiative du Centre de Référence en Santé Mentale, agréé et subventionné par la Wallonie.

En partenariat avec la coopérative Cera et une fondation internationale privée.

