



Reintegration Award

Edition 2022

Synthèse des projets



Avec le soutien de la



Table des matières

Atelier Carnet de Route.....	3
Brut de Décoffrage.....	4
Délier les nœuds pour renouer du lien.....	5
En Terre-1-Connue.....	6
Le Chemin de la Renaissance.....	7
Le Comedy'club sort de ses murs !.....	8
Le Pré des Maclottes	9
Le p'tit caillou – création collective d'un journal.....	10
Le Sablier.....	11
Le Salon Entr&Aide, une initiative usagère en santé mentale !.....	12
Les Ateliers du Vert à Soi.....	13
Les Verts à Bois.....	14
Parcours d'Artistes – Lâcher Prise.....	15
Parent'aise.....	16
Retour en cuisine.....	17
Social club « Chez André ».....	18
Sport et Psychiatrie dans la Cité.....	19
Vaches et bourrache.....	20

Atelier Carnet de Route



L'atelier Carnet de Route est un atelier hebdomadaire proposé au sein du service PHILEAS du CNP Saint-Martin¹. Le service PHILEAS est une Unité Psychiatrique Médico-Légale (UPML) qui accueille des personnes libérées à l'essai d'une mesure de défense sociale².

Carnet de Route se base sur la technique du Journal Créatif mise au point par l'art-thérapeute et auteure Anne-Marie Jobin³.

Le support de travail est un carnet personnel au travers duquel les patients sont invités à se mettre en réflexion sur différents aspects de leur vie intérieure.

Les items de travail sont répertoriés comme suit :

- Grands thèmes : l'histoire de vie, les missions de vie, les projets, le travail, la santé, les relations, la sexualité et les dépendances.
- Grands domaines : le mental, le physique, l'émotif, le spirituel.
- Grandes vagues : les crises et les états émotifs difficiles.
- Grandes questions : Qui suis-je ? D'où viens-je ? Où j'en suis ? Où vais-je ?

L'exploration des *items* se fait au travers de multiples techniques/exercices utilisant l'écriture, le dessin et le collage. Les techniques se combinent au gré des besoins et des envies. Parmi elles, on peut citer la lettre fictive, le collage de mots/de formes, le dialogue, la forme-symbole, le mandala, etc. Puisque l'écriture, le dessin et le collage sont trois modes d'expression différents qui se complètent et interagissent, la méthode du Journal Créatif ouvre de nombreuses portes et permet une exploration riche de la vie intérieure et de la créativité⁴.

L'atelier se conçoit comme un levier thérapeutique qui se combine à une démarche thérapeutique et s'intègre à la réflexion sur le trajet de réinsertion et de rétablissement. Partir à la rencontre de soi, c'est pouvoir anticiper, savoir se protéger, pouvoir faire des choix, trouver des alternatives. C'est assumer son être sans culpabilité ni honte.

Nous proposons cet atelier à raison d'une fois par semaine à un groupe de maximum huit patients. Chaque patient possède son propre espace de travail et reste libre de partager ou non sa création en fin d'atelier. Le patient peut également, à sa demande, disposer d'un espace de parole en individuel hors atelier.

Atelier Carnet de Route – CNP Saint-Martin

📍 Rue Saint-Hubert, 84 – 5100 Dave ☎ 081/32.12.00 ✉ marie.igot@saintmartin.ofc.be

😊 Marie Igot – Assistante sociale

¹ <https://www.cp-st-martin.be/>

² <https://www.phileas-psychiatrie.be/>

³ www.journalcreatif.com

⁴ JOBIN Anne-Marie, *Le nouveau Journal Créatif*, p. 17.

Brut de Décoffrage



Notre ASBL CAP Fly se lance, depuis le mois de janvier, dans un projet collaboratif impliquant plusieurs ASBL du quartier, de notre ville et de la Province de Liège. Le projet « Brut de Décoffrage » consiste en l'élaboration de plusieurs activités créatives, à savoir quatre ateliers artistiques : photo, dessin et peinture, écriture, arts plastiques. Ces ateliers sont intégrés par toutes les personnes de notre centre le désirant, mais également par des personnes détenues dans différentes prisons de la Province de Liège. Suite à cela, durant les deux premières semaines de novembre, une exposition se tiendra dans l'ASBL Cupper afin que les oeuvres récoltées tout au long de l'année puissent y être présentées.

Notre objectif est multiple : créer du lien en offrant la possibilité aux usagers et détenus de se rencontrer dans des contextes qui sortent de leur quotidien ; de réintégrer, au centre des regards et de la cité, des personnes qui par leur statut de toxicomanes et/ou détenus sont souvent mises en marge de la société ; leur permettre de rencontrer diverses ASBL, partenaires actives du projet, ou des artistes professionnels bénévoles, pour qu'ils puissent apprendre les rudiments de plusieurs disciplines artistiques dans des conditions propices à l'éveil créatif ; sensibiliser le grand public aux thématiques de l'exclusion sociale, la vie carcérale, les assuétudes et la réduction des risques ; favoriser le pur élan créatif, dans une philosophie tournée vers l'art brut, plutôt qu'une simple validation esthétique. Renforcer le lien social, multiplier les moyens d'expression pour raconter son quotidien ou son monde intérieur, réparer une estime de soi écornée en leur donnant la reconnaissance de la pluralité de ce qu'ils sont... autant de moteurs pour sortir, au moins quelques instants, de la spirale où nous enfermons, parfois malgré nous, ces personnes déjà fragilisées.

Nos ateliers, ainsi que l'exposition qui les suivra, ont toujours une visée interactive : par exemple, les détenus, en partageant leurs écrits, des bribes de vie, des réflexions personnelles, pourront interpeller les visiteurs de l'exposition, qui auront pour consigne non seulement de les lire, mais aussi, s'ils le désirent, d'y répondre, afin de maximiser les échanges, par-delà les murs ; les usagers, après avoir appris les bases de la photographie avec une photographe professionnelle, et expérimenté directement sur le terrain, repartent chez eux avec des appareils photos jetables afin de partager, au travers de ce média, ce qui est signifiant, à travers leurs yeux. Être au plus proche de leur réalité intime, en sortant autant que possible des stéréotypes clivants, nous paraît fondamental pour redonner à ces personnes l'occasion de se raconter, sans fioriture et en dehors du fantasme collectif.

Brut de Décoffrage – Asbl C.A.P. Fly

📍 Rue du Ruisseau, 17 – 4000 Liège 📞 04.228/07.04 ✉ info@capfly.be

😊 Robin Delille – Psychologue clinicien

Délier les nœuds pour renouer du lien



L'abus sexuel fait des ravages dans notre société. Il inflige aux victimes un nombre considérable de conséquences néfastes qui ont des répercussions dans tous les aspects de la vie privée et collective. Au fil de notre pratique en consultation individuelle au Service de Santé Mentale de Virton, l'équipe thérapeutique a rencontré de nombreux patients victimes de violences sexuelles, alors que cette thématique est rarement mise en avant dans les demandes initiales des usagers. Nous avons été

forcés de constater l'ampleur des dégâts, du silence concernant ces abus et notre manque de leviers thérapeutiques suite aux blocages rencontrés à un certain niveau de la thérapie individuelle: culpabilité, honte, incapacité d'en parler,...

Le projet de créer un groupe thérapeutique à destination de **femmes et d'hommes ayant été victimes d'abus** sexuels dans l'enfance ou à l'âge adulte dans notre région s'est dessiné comme une évidence au travers des formations, rencontres et réflexions. Après deux années d'élaboration autour du dispositif de groupe qui correspondrait à notre milieu et qui serait tenable au long cours, un groupe fermé a été mis en place. Il accueille entre 4 et 10 personnes pour une série de 12 séances réparties sur une période de six mois. Deux entretiens préalables permettent d'informer et d'évaluer l'adéquation de ce dispositif aux attentes des personnes qui se dirigent vers nous. Les séances de groupe sont animées par 2 psychologues (et 1 observateur-trice silencieux) et sont co-construites au niveau du contenu. Les animatrices sont non-expertes mais facilitatrices et garantes d'un cadre clair et sécurisant (confidentialité, non passage à l'acte, convivialité...). Une 13ème séance, deux mois après la fin de la session de groupe, est organisée afin d'estimer les bénéfices et les manquements, et de recueillir les observations des participants au sujet du dispositif dans le but de l'améliorer.

Les violences sexuelles ont pour effet premier de déshumaniser les victimes, et de les réduire à l'état d'objet. Ces victimes errent ainsi dans la survie. La multitude des symptômes consécutifs variant considérablement d'une personne à l'autre (de l'amnésie traumatique, du malaise diffus, aux tentatives de suicides, jusqu'à des comportements ressemblant à la psychose). Face à la complexité du trauma sexuel, se rassembler autour d'un vécu semblable permet de **créer du lien**, de **briser le silence**, de **sortir de l'isolement social** et de faciliter l'exploration **des ressources de vie**. Le partage et les réflexions issues des différents parcours aident les membres du groupe à redevenir acteurs de leur propre vie. De ce fait, les personnes, soulagées de leurs symptômes, peuvent reprendre le cours de leur vie, tout en se sentant libérées de la stigmatisation, et reprennent pour la majorité une vie sociale et/ ou professionnelle active.

Délier les nœuds pour renouer du lien – Service de santé mentale de Virton

📍 Rue Croix-le-Maire, 19 – 6760 Virton 📞 063/217.920

✉ ssm.virton@province.luxembourg.be ou c.dedriche@province.luxembourg.be

© Catherine Dedriche – Directrice administrative et psychologue

En Terre-1-Connue



Le projet « En Terre-1-Connue » offre un « **espace-temps** » de répit à des adolescents communément appelés « **incasables** », car leurs troubles se situent à la croisée des 3 secteurs : santé mentale, aide à la jeunesse, handicap. Ils ont un parcours institutionnel important et connaissent de multiples placements et exclusions. Ils ne trouvent pas leur place dans les dispositifs d'aide et mettent à mal leur institution d'accueil ou leur milieu de vie. En Terre-1-Connue permet à ces jeunes de souffler, de découvrir d'autres

choses et de nouvelles compétences, d'augmenter leur estime de soi.

Le projet, par une pédagogie adaptée et une grande attention portée au réseau du jeune, se veut innovant et a pour objectif général la déstigmatisation de ces jeunes souffrant de santé mentale, et leur intégration dans la société.

« En Terre-1-Connue » propose un **mode d'accueil alternatif** : habitat léger (tiny houses, yourte) au cœur d'une ferme pédagogique située à Loupoigne. 4 jeunes peuvent y être accueillis simultanément, pour une durée de 3 mois renouvelable. Ils travaillent à la ferme le matin et développent ainsi leur sentiment d'utilité (œufs, soin aux animaux, maraichage, ...). Les après-midis sont consacrées à des ateliers d'expression ou activités sportives. Ils séjournent à la ferme du lundi au vendredi et sont accompagnés au quotidien par une équipe éducative. Le weekend, ils rentrent dans leur institution d'origine ou dans leur famille.

Il s'agit d'un **projet inclusif** qui prend sens car les jeunes s'intègrent réellement dans l'organisation d'une ferme existante.

Pensé au départ de 3 institutions d'hébergement d'aide à la jeunesse, ce projet est très riche car il est en réalité porté par de **multiples coopérations/collaborations intersectorielles** :

- Coopération avec le partenaire de terrain : la ferme Ecosphère (employés et volontaires)
- Coopération avec le réseau et professionnels des 3 secteurs (les « ambassadeurs » évaluent et réfléchissent au projet toutes les 6 semaines, selon les retours du terrain)
- Coopération avec un comité d'accompagnement (réunion des « experts » 1X/6 mois)
- Coopération avec des services extérieurs (pour les animations d'activités)
- Coopération avec la haute école Lucia De Brouckère (visée de recherche, colloque)

En Terre-1-Connue – Amarrage Asbl

📍 Avenue des Muguets, 10 – 1341 Céroux-Mousty ☎️ 02 384 05 38

✉️ info@amarrage.be ou elisabeth.jauniaux@amarrage.be

© Elisabeth Jauniaux – Communication

Le Chemin de la Renaissance



Le Chemin de la Renaissance

Être soutenu et conseillé peut vous permettre de comprendre les répercussions qu'une telle situation a sur vous-même et de rechercher vos propres «*solutions*» pour y faire face.

Lorsqu'une telle difficulté touche un membre de la famille, c'est souvent l'ensemble de celle-ci qui en souffre et dysfonctionne.

Ce climat de tension et l'impossibilité à dialoguer, peuvent aboutir à un déséquilibre au sein de la famille. Dans ce cas, avec l'accord de chacun, vous pouvez être reçus par un thérapeute familial.

Si chaque situation a ses particularités, vivre des situations similaires crée une solidarité réconfortante, mais aussi une expérience de vie qui peut être partagée. Les [espaces de parole entre pairs](#) peuvent vous y aider.

Notre association a pour but de vous venir en aide dans le dédale complexe et sinueux des démarches à entreprendre sur le chemin de l'abstinence.

Nous sommes pour la plupart, des Alcooliques Abstinentes bénévoles, prêts à vous aiguiller dans votre futur parcours vers l'Abstinence et ce, en toute discrétion et dans le respect de chacun.

Dans ce cadre, nous vous invitons à visiter notre Groupe ; Page Facebook ainsi que notre site web :

<https://lechemindelarenaissance.jimdofree.com/>

Le Chemin de la Renaissance

📍 Rue du Dauphin, 1 – 6000 Charleroi ☎ 0472 533 574 ✉ lechemindelarenaissance@yahoo.com

😊 Robin Deroulou – Président

Le Comedy'club sort de ses murs !



L'atelier comedy'club est un atelier théâtre créé depuis 2019 au sein de notre club thérapeutique. Dans cet atelier, nos bénéficiaires apprennent à être plus sociables, à gérer leurs émotions, à avoir confiance en eux, à accepter le regard de l'autre et à parler en public. Cette année, nous aimerions ouvrir

l'atelier comedy'club « en dehors de nos murs », afin de leur permettre de découvrir une dimension culturelle supplémentaire (arts du spectacle).

Pour cela, nous aimerions organiser une rencontre (spectacle-débat) avec une vraie compagnie de théâtre « *Le chien qui tousse* » et visionner leur spectacle « *Le moment clé* » (qui parle autant aux jeunes qu'aux adultes), qui parle d'un réel problème de société. Nous aimerions inviter les différentes associations alentours et ouvrir le dialogue entre celles-ci, nos bénéficiaires, et « monsieur et madame tout le monde ».

Nous aimerions également qu'un comédien professionnel puisse venir animer l'atelier comedy'club (ex : besoin des bénéficiaires de connaître des techniques spécifiques de comédiens) et échanger autour du métier ainsi que répondre aux questions qui émergent (ex : comment mettre en scène une pièce de théâtre, et pouvoir l'écrire).

Par la suite, nous aimerions voir plus large, et créer un film documentaire sur la réalisation de notre projet. Si celui-ci peut être projeté sur les TV locales ou mêmes nationales, notre objectif de démystifier et libérer la parole autour de la santé mentale aux tout-venants sera plus qu'atteint.

Les objectifs de ce projet sont de plusieurs ordres :

Déstigmatiser la santé mentale en laissant circuler la parole autour de situations auxquelles tout le monde peut être confrontés dans sa vie, ouvrir de nouvelles portes à nos bénéficiaires vers la culture, mettre en évidence leurs compétences en prenant une part active dans le projet (organisation du spectacle via un groupe de réflexion et action, créer flyers, affiches, prendre contact avec le réseau, rencontrer les comédiens,...), faire du lien avec les différentes associations locales et régionales dans le but de s'enrichir mutuellement.

Soutenir l'idée que chacune de nos différences est une richesse. Nous avons tous à apprendre les uns des autres. Lors du débat, nos bénéficiaires pourront apporter des informations sur la santé mentale aux personnes qui ne connaissent pas, ou qui en ont peur.



Le Comedy'club sort de ses murs ! – Service de santé mentale Malmédy

📍 Rue Derrière les Murs, 5 – 4960 Malmédy ☎️ 080/33.81.65

✉️ e.skylitsis@ssm-mdy.be & m.beaupain@ssm-mdy.be

😊 Ellen Skylitsis – Educatrice spécialisée & Margaux Beaupain - Psychologue

Le Pré des Maclottes



Le projet « Le Pré des Maclottes asbl » existe depuis 10 ans et a comme objet social d'aider les personnes en difficulté psychosociale majeure, en œuvrant sur la déstigmatisation, la resocialisation, la réhabilitation, la mixité et l'osmose occasionnée avec le tissu urbain.

Créé à l'initiative du Centre Hospitalier Spécialisé Clinique Notre Dame des Anges (CHS CNDA), cet espace a comme finalité de développer un lieu de « care » pour, d'une part un public souffrant d'une

maladie psychiatrique, d'autre part des résidents du quartier ainsi que d'anciens usagers des soins.

Le Pré des Maclottes se veut ainsi un lieu d'hospitalité, qui prend soin des relations humaines en intégrant les ressources de chacun et en respectant les fragilités de tous.

Cet espace, implanté dans un quartier multiculturel, compte un potager thérapeutique et communautaire, un verger, un sentier de randonnée, un terrain de football amateur, des bancs, des « cabanes familiales », un pow-wow, un bâtiment accueillant des usagers de la post-cure du CHS CNDA et une cafétéria sociale ouverte sur le quartier. Ces outils ont pour double objectifs la déstigmatisation de la santé mentale et l'intégration dans la communauté des personnes en souffrance psychique.

Planter une plaine de jeux autour des « chalets familiaux » poursuit ces mêmes objectifs, avec une approche familiale et ludique.

L'infrastructure permettra l'accueil de familles du quartier cherchant un espace de jeux dans un cadre verdoyant pour leurs enfants tout en côtoyant des individus fragilisés par la maladie mentale. Elle offrira également la possibilité à des enfants de partager un temps ludique avec un de leur parent hospitalisé dans le CHS CNDA, contribuant ainsi à consolider, voire reconstruire des liens souvent fragilisés par le contexte d'hospitalisation. Enfin, cet aménagement sera porteur de bénéfices secondaires en contribuant d'une part à l'intégration des parents entre eux, d'autre part en sensibilisant le personnel soignant aux liens parent/enfant des patients hospitalisés.

Ce projet, afin de soutenir l'intégration et la déstigmatisation de sujets adultes présentant une maladie mentale, met le focus sur la place que peuvent naturellement occuper les enfants dans la société, et ce par le jeu. ... Que du bonheur ... !!

Le Pré des Maclottes – Le Pré des Maclottes Asbl

📍 Rue Emile Van Dervelde, 67 – 4000 Liège ☎ 0476/86.85.42 ✉ nicolas.simao@cnda.be

😊 Nicolas Simao – Coordinateur

Le Sablier



Présentation :

Le nouveau Sablier est un atelier thérapeutique basé sur le conditionnement et la revalorisation de légumes (méthodes de conservation, transformation,...). Son objectif prioritaire est de poursuivre la déstigmatisation et la réhabilitation à travers la vente au public d'aliments. Il permet également de sensibiliser et de participer à une alimentation saine, variée et peu coûteuse. Enfin, vu la nature de l'activité, cela permet de faciliter les échanges avec notre second atelier thérapeutique (la Bavette)

Collaboration : le réseau comme ressource

Partage d'un lieu : location 3x/semaine des locaux des Restos du cœur d'Auvélais

Partage de vivres : acheminement des légumes via la Saint Vincent de Paul de Taminés

Objectifs :

- Développer et consolider le maximum des ressources des bénéficiaires
- Favoriser l'intégration et l'autonomisation
- Stabiliser la maladie et prévenir les rechutes et les hospitalisations
- Créer des échanges pour déstigmatiser

Plus-values :

- Ancrage dans le tissu social régional
- Bénéficiaire = acteur de son projet
- Cohérence avec la réforme de la santé mentale
- Plus-value qualitative dans la vie du participant

Pour démarrer...

- Lundi et mardi : préparation et transformation des aliments
- Mercredi matin : Vente des produits au marché d'Auvélais
- Mercredi après-midi : Suivi thérapeutique, entretiens, contacts avec le réseau et les partenaires,...

Perspectives de développement

- A moyen terme : Travail de la terre le jeudi à la ferme de Goyet (convention signée) par nos bénéficiaires, accompagnés de nos éducateurs et des propriétaires de la ferme
- A long terme : Achat d'une camionnette frigorifique (maraude, participation à d'autres marchés,...)

Le Sablier – Réintégration Sociale de Personnes en Difficultés (RSPD)

 Rue de Falisolle, 20B – 5060 Sambreville  071 50 68 05  alexandre.delniotis@chrsm.be

 Alexandre Delniotis – Infirmier chef de service

Le Salon Entr&Aide, une initiative usagère en santé mentale !



L'asbl Psytoyens, en collaboration avec un hôpital psychiatrique de la région namuroise, souhaite rassembler des associations usagères dans le cadre d'un salon d'Entr&aide. Cette journée (de 10h00 à 16h00) se déroulera pendant la Semaine de la santé mentale.

L'objectif poursuivi est de faire connaître aux usagers, aux proches, aux professionnels et au grand public, différentes structures proposant un soutien à l'hospitalisation ou un appui supplémentaire et complémentaire permettant une continuité des soins au domicile.

Il est important de mettre en évidence les dispositifs d'entraide mutuelle qui sont un réel moteur pour les usagers dans leur reconstruction sociale et dans leur rétablissement. Ils participent à la construction d'un réseau de soutien social personnel nécessaire à l'usager.

Par ailleurs, parler de la santé mentale reste encore fort tabou. Prendre soin de sa santé mentale est encore très peu banalisé. Ce salon veut aussi casser toute une série de représentations sur le secteur, comme celle de voir la psychiatrie comme une structure asilaire, un milieu fermé à la société. Avec le salon, un hôpital psychiatrique ouvre ses portes !

Avec de bons relais institutionnels et médiatiques, ce salon pourrait rassembler 200 visiteurs. C'est autant de messages d'espoir sur le changement d'une société vers un mieux-être.



PSYTOYENS .asbl

Le Salon de l'Entr&Aide – Psytoyens Asbl

Chaussée des Prés, 42-44 – 4020 Liège

☎ 0493/96.18.65 (Pascal Blavier) ou 0495/18.88.42 (Margot Comblen)

✉ p.blavier@psytoyens.be ou m.comblen@psytoyens.be

😊 Pascal Blavier – Gestion administrative & Margot Comblen – Chargée de projet

Les Ateliers du Vert à Soi



Fondés en 2019, les Ateliers du Vert à Soi offrent un accompagnement éducatif et thérapeutique de longue durée (parfois supérieur à 12 mois) pour 17 jeunes (de 11 à 18 ans) souffrant de phobie scolaire grave, associée à une phobie sociale parfois complète. La plupart des jeunes qui entrent dans notre dispositif sont repliés à domicile depuis plusieurs mois, et n'ont pas pu s'intégrer à des dispositifs de prise en charge plus « classiques ». Certains sont entrés progressivement dans une addiction aux écrans, dans une

inversion du rythme veille-sommeil et dans une absence complète de contacts avec le monde extérieur.

Notre principe d'action est de prendre le temps de mettre le jeune en confiance, de respecter son rythme d'ouverture à notre intervention et au monde extérieur. Dans un premier temps, un membre de notre équipe (éducateur, psychologue et/ou pédopsychiatre), se met en contact avec le jeune à la demande de ses parents et/ou d'un intervenant du réseau qui est préoccupé par la situation du jeune (PMS, intervenant scolaire, médecin traitant, psychologue d'un service de santé mentale, intervenant du secteur de l'aide à la jeunesse, intervenant du secteur psycho-social...). Cette prise de contact se fait essentiellement au domicile du jeune ou par écran interposé lorsque le jeune est réticent par rapport à un premier contact direct.

Proposition est alors faite au jeune de participer, de manière brève et limitée, à une activité avec l'intervenant de notre équipe, d'abord en individuel (ou avec un parent si le jeune est intensément bloqué dans son angoisse de séparation) : petite marche à pied autour de son quartier, visite de son jardin, balade avec le chien du jeune, partage d'un jeu vidéo, élaboration d'un gâteau au domicile...

Dans un deuxième temps, au rythme du jeune, sont proposées des activités encadrées de socialisation avec d'autres jeunes souffrant de phobie scolaire et sociale, d'abord en micro-groupe (2 à 3 jeunes) puis en groupe plus étendu (5 à 6 jeunes) : groupe de parole sur un thème donné, visite d'un musée, dégustation d'un goûter dans une boulangerie en ville, petit shopping, balade à plusieurs, jeux de société, séance pour s'occuper de chevaux...

En parallèle, l'intervenant de notre équipe prend contact avec l'école du jeune, en laissant au jeune une place active dans cette démarche. Notre principe d'action est de déstigmatiser la problématique de phobie scolaire auprès des enseignants et des autres adolescents de la classe dans laquelle le jeune est officiellement inscrit. Ces différentes interventions des Ateliers du Vert à Soi se font en étroite collaboration avec d'autres intervenants thérapeutiques prenant en charge le jeune et/ou sa famille (psychothérapeutes en service de santé mentale ou en privé).

Les Ateliers du Vert à Soi – Les Ateliers du Vert à Soi Asbl

Place Verte, 26 – 7500 Tournai ☎ 0497 618 390

✉ emmanuel.thill@skynet.be © Emmanuel Thill – Pédopsychiatre, médecin responsable

Les Verts à Bois



Ce projet est né de la rencontre entre l'unité des Mimosas Nord du Centre Régional Psychiatrique Les Marronniers et l'ASBL Les Etangs « La fleur ».

Les Verts à Bois se créent en début d'année 2021.

En mars de la même année, leur action démarre en échange de petits travaux d'entretien du lieu et diverses réalisations. L'ASBL offre l'accès au site (pêche, apprentissage, bricolage, éducation à l'environnement, jardinage et notion de citoyenneté).

Les patients qui bénéficient de cette activité sont âgés de 35 à 67 ans avec des troubles divers de la personnalité et internés en Hôpital Psychiatrique Sécurisé.

Le projet permet de déstigmatiser la personne qui fait souvent peur par sa différence. Grâce à celui-ci, le patient s'insère dans le monde, exerce ses talents, se définit et actualise son potentiel qui lui donne un sentiment d'accomplissement et d'efficacité personnelle.

Ce groupe insiste sur les différents pôles abordés avec les personnes : l'environnement, le travail du bois, l'entretien des lieux, la connaissance de la faune et de la flore afin de conscientiser sur sa place dans le monde qui l'entoure. Nous travaillons de manière intergénérationnelle, ce qui amène à la solidarité, l'esprit d'équipe et l'échange des connaissances de chacun.

Les Verts à Bois sont programmés régulièrement et favorisent des liens sociaux tout en permettant de s'exprimer.

Nous nous rendons sur place en moyenne une à deux fois par mois. Notre travail est souvent anticipé par des réalisations au sein de l'institution. Nous privilégions les journées bien-être après les jours de participations actives pour une valorisation du travail du patient.

Nous envisagerions de créer une ASBL « Les Verts à Bois », ce qui nous permettrait une certaine autonomie dans le futur pour d'autres projets de ce genre.

*Centre Régional Psychiatrique (CRP) Les Marronniers - Les Verts à Bois
Unité « Les Mimosas Nord »*

📍 Rue Despars, 94 – 7500 Tournai 📞 069 880 387 ✉ didier.decraeye@marronniers.be

© Didier De Craeye – Educateur spécialisé

Parcours d'Artistes – Lâcher Prise



Pour sa deuxième édition en 2022, Parcours d'artistes invite les usagers et les soignants du Centre Neuro Psychiatrique Saint-Martin à créer des œuvres artistiques en tout genre (peinture, sculpture, écriture, chanson...) autour d'un thème commun et à en faire une exposition ouverte à tous.

Initié dans le contexte de la crise sanitaire Covid et des restrictions des contacts sociaux (services fermés les uns aux autres), Parcours d'artistes a pour objectif de contribuer à une réouverture des services les uns aux autres ainsi que vers l'extérieur. L'initiative permet également de briser l'image parfois stéréotypée que l'on peut se faire des services de psychiatrie et de montrer la créativité artistique qui peut émaner des usagers de ces services.

Le projet invite à considérer les participants comme des artistes avant tout et non comme soignants ou soignés. Tout au long du processus (conceptualisation, mise en œuvre, activités créatives, exposition des productions) le projet repose sur une démarche participative impliquant conjointement des usagers des services et des soignants. Il ouvre des perspectives centrées sur l'empowerment.

L'art crée du lien et nous aide à mieux nous connaître. Le fait d'exposer permet à l'art d'être vécu ensemble, d'être partagé dans la communauté. Le public d'une exposition ou d'une manifestation artistique aime à échanger ses points de vue sur le sujet. Que ces derniers soient positifs ou négatifs important peu puisque l'essentiel n'est pas tant d'aimer ce que l'on a vu, mais d'avoir pu ressentir une émotion authentique face à l'œuvre. Le fait de pouvoir comparer nos ressentis avec ceux des autres nous permet de mieux identifier notre caractère individuel unique. Nous affirmons aussi notre personnalité à travers les émotions originales que nous éprouvons. Nous aiguïsons notre capacité de jugement. Cela nous offre encore la possibilité de trouver nos pairs, nos âmes complices, ceux ou celles dont les goûts et les émotions rejoignent les nôtres et avec lesquels nous nous sentons des affinités fortes.

Parcours d'Artistes – Lâcher Prise – CNP Saint-Martin

📍 Rue Saint-Hubert, 84 – 5100 Dave ☎ 081/321.200 ✉ louise.marchal@saintmartin.ofc.be

😊 Louise Marchal – Educatrice transversale des MSP

Parent'aise

Groupe de soutien à la parentalité pour personnes en souffrance psychique

Parent'aise
Groupe de soutien pour parents en souffrance psychique
Venez nous retrouver dans un lieu convivial et sécurisant autour de vos expériences, difficultés et questions de parents.

Comment puis-je préparer mes enfants à une visite à l'hôpital ?
Comment parler de ma souffrance à mon enfant ?
Comment être à l'écoute de mes enfants quand je me sens débordé(e) par mon vécu ?
Comment reprendre une vie de famille après une hospitalisation ?
Comment gérer les moments où je suis en crise ?

Parent'aise

QUAND ? 2 vendredis matin par mois de 10h à 12h.
OÙ ? Service de Santé Mentale - Avenue du Centenaire 75 - 6061 Montignies-sur-Sambre
CONTACTS : L'YVONNE DI PRETRUANTOWICZ, Valérie Bourgeois au 071/10.86.10
Participation financière de 6€ par parent ou 7€ pour le couple parental.

Dans leur travail quotidien, les thérapeutes du Service sont confrontés tantôt à des enfants qui vivent avec un parent atteint de maladie mentale, tantôt à des patients adultes en grosse souffrance psychique qui ont, par ailleurs, des enfants. Tant les enfants que les parents souffrent de ces situations et sont souvent au final fort démunis pour y faire face. Se pose alors la question de la difficulté et des conséquences pour un enfant de grandir avec un parent en souffrance psychique, et des difficultés pour ce même parent à assumer son rôle. Partant de ces constats, et s'inspirant de pratiques existantes, l'équipe Parent'aise a imaginé un « dispositif de soin » qui permettrait d'aborder cette problématique avec les parents, dans une optique à la fois curative (fournir aux parents les outils nécessaires pour aborder la question de la maladie mentale avec leurs enfants) et préventive (éviter les conséquences dommageables sur le développement de l'enfant).

D'après l'article de Jaimie Byrne « *Les enfants qui vivent avec un parent atteint de maladie mentale* », l'auteur précise que la plupart des enfants qui ont un parent atteint d'une maladie mentale trouvent difficile d'y faire face parce qu'ils n'ont ni la maturité ni les outils pour parer à certaines situations. Dans cet article, différentes démarches dans lesquelles s'inscrit un parent atteint de troubles psychiques sont favorables à diminuer les risques pour son enfant telles que : le fait de fournir des connaissances et éduquer l'enfant à la maladie, le fait de fournir un environnement stable à l'enfant, celui de parler à un professionnel, de renforcer les liaisons positives avec son enfant, de maintenir un rapport solide avec un adulte en santé, etc.

C'est donc dans cette démarche qu'est né le projet Parent'aise, groupe de soutien à la parentalité destiné aux parents qui souffrent de troubles psychiques.

Parent'aise – RMPAC – Service de santé mentale de Montignies-sur-Sambre
📍 Avenue du Centenaire, 75 – 7071 Montignies-sur-Sambre ☎️ 071/10.86.10

✉️ valerie.bourgeois@ssm6061.be

😊 Valérie Bourgeois – Psychologue

Retour en cuisine



Ce projet a été mis en place au sein de la maison de repos « Résidence Dejaifve » par l'ergothérapeute et la référente démente. Il s'agit d'une activité réalisée une fois par mois permettant aux résidents, par groupe de 10, de cuisiner « comme à la maison ». En effet, ils peuvent établir le menu en fonction de leurs envies, ils établissent la liste de courses, vont au magasin ou au marché et cuisinent ensemble le repas qu'ils pourront déguster le midi. Il s'agit d'un projet pour lequel tous les « profils » sont les bienvenus. Nous tentons de former des groupes homogènes avec des personnes âgées plus valides et moins dépendantes mais également des personnes plus démentes. L'intégration des personnes ayant des troubles cognitifs au sein du groupe est primordiale pour nous et nous observons beaucoup d'entraide, des échanges, ... Ils retrouvent des automatismes et nous constatons que cette activité de réminiscence les satisfait beaucoup, ils en redemandent. Nous accordons énormément d'importance à la dé-stigmatisation des personnes âgées ainsi qu'à la réintégration de ceux-ci dans une société qui semble avancer bien plus vite qu'eux. Il nous tient à cœur de maintenir ce lien social tellement présent auparavant pour eux et qui ne doit pas s'interrompre lors de l'entrée en maison de repos.

« Aide-moi à faire seul » disait Maria Montessori ... C'est là l'une de nos devises. Tout est réalisé par et pour le résident, tout au long de l'élaboration de ces repas. Nous sommes les béquilles et le fil conducteur mais nous ne faisons rien à leur place.

Voir des sourires et entendre un merci, du résident et/ou de sa famille est pour nous la plus grande satisfaction que nous pouvons avoir.

Social club « Chez André »



Le Club André BAILLON est une ASBL active dans le domaine de la santé mentale qui s'adresse à des personnes confrontées à des problématiques psychiques et à des modes de vie qui les mettent en difficulté avec la communauté. Le Club André BAILLON articule ses activités autour de différentes structures (CRF-SSM-IHP) qui s'inscrivent dans la vie sociale, celle de la cité et participent au mouvement pour une psychiatrie démocratique dans le milieu de vie. Il s'agit de dispositifs individuels, collectifs ou communautaires ouverts sur la cité qui permettent le décloisonnement et encouragent une solidarité mettant en œuvre les responsabilités et les savoir-faire de tous. Quelques soirs par semaine, les locaux du Club André BAILLON sont proposés en location à des associations du secteur artistique ou social mais la plupart du temps ceux-ci restent vides. L'idée a alors germé de redonner au Club toute sa signification première à savoir : « Une association regroupant des membres ayant des activités collectives, des intérêts communs »¹. Le projet s'anime autour de la mise en place d'un lieu d'accueil ouvert sur la communauté et accessible à tout public sans aucune condition d'accès particulière couvrant des tranches horaires inhabituelles. Un lieu où l'on passe, où l'on s'arrête un temps pour boire un verre, manger un bout, échanger avec l'autre et le rencontrer dans sa différence. Un lieu où l'on peut expérimenter de nouvelles relations, de nouvelles activités, bref un lieu d'hospitalité. Ce projet est né du constat que cela fait plus d'un an que la crise sanitaire s'est installée dans nos vies et que celle-ci n'a épargné personne. Elle frappe tout particulièrement les publics qui étaient déjà fragilisés, tant aux niveaux socio-économique que psychologique et relationnel. Les institutions, les services qui les accueillent ou les accompagnent ont, eux aussi, été profondément chamboulés, forcés de s'adapter, de se réorganiser et, parfois, de se réinventer. En conséquence, le lien social s'est effiloché, il nous faut donc mettre en place des lieux afin de le recréer. L'idée principale est de pouvoir associer à la mise en place de ce projet un groupe d'experts de vécu d'(ex) usagers, avec une équipe d'intervenants psychosociaux et d'animateurs.trices afin d'imaginer, ensemble, un lieu convivial où se côtoient tous publics et toutes les générations pour simplement venir y tisser du lien social et lutter contre l'isolement et la solitude. Ces experts de vécu, usagers, ex-usagers des services de l'aide et de soins qui ne seront plus exclusivement bénéficiaires, dans la position de recevoir mais de donner. Ils pourront à leur tour faire profiter aux membres du Club de leur savoir et de leurs interventions favorisant ainsi leur inclusion dans la communauté, nouvelle étape possible dans leur parcours. Ce lieu se veut également un lieu de création de nouveaux ateliers à partir des demandes et des propositions des participants (ex : peinture, sculpture, photo, cuisine, ciné-débat, musique, yoga,) ouvert 2 soirs/semaine de 17h à 21h.

Social club « Chez André » – Club André Baillon

📍 Rue des Fontaines Roland, 9 – 4000 Liège 📞 04/221.18.50 ✉ ma249657@skynet.be

© Anne-Catherine Gigot – Directrice administrative SSM

1 www.wikipédia.org

Sport et Psychiatrie dans la Cité



Depuis plusieurs années, le Service de Santé Mentale « Entre-mots » d'Ottignies propose aux patients, aux familles, aux professionnels des services de la région dédiés à la santé mentale et à la psychiatrie de se relayer pour rouler sur un tandem durant les 24h vélo de Louvain-La-Neuve. Ils sont pour l'occasion épaulés par d'autres cyclistes de passages : des connaissances, des étudiants, etc.

Basé sur cette expérience qui va perdurer et continuer à ouvrir chaque année la porte de cet événement sportif (et culturel) à des dizaines de patients et de participants concernés par la santé mentale, se met en place un projet plus large nommé : « Sport et psychiatrie dans la cité ».

Ce projet visera à développer d'autres initiatives afin de permettre aux patients psychiatriques de pouvoir participer aux activités sportives proposées dans la société. Il souhaite en cela donner l'opportunité aux patients de prendre part aux activités proposées à la population mais souvent difficilement accessibles pour eux. Se sentir intégré, c'est sentir que la société est faite pour soi et qu'on peut prendre part à ce qu'elle propose. La participation à ces événements sportifs permet aux patients de sentir qu'ils font partie de la cité où ils vivent.

Cette intégration dans la cité ne va pas de soi et a des effets bénéfiques non seulement pour les patients (et les professionnels concernés) mais aussi pour la société qui gagne à devenir de plus en plus ouverte et accueillante pour les publics marginalisés (tel le public des patients psychiatriques). Et l'objectif va donc au-delà de l'individu : le projet participe à la déstigmatisation de la psychiatrie, à son intégration dans les activités de la cité. Il propose d'œuvrer afin de rendre les activités sportives (et autres) plus ouvertes et inclusives.

Concrètement, le projet nécessite l'achat d'un nouveau tandem afin de faire perdurer la participation aux 24h vélo car le tandem utilisé pour la dernière édition n'est malheureusement plus en bon état de fonctionnement. Le tandem représente différents symboles comme ceux de pédaler d'égal à égal avec une autre personne, de guider l'autre, de se sentir soutenu et en confiance au-delà de tous jugements, dans l'optique d'avancer ensemble vers un objectif.

L'étape suivante sera l'organisation d'un événement sportif : un tournoi de foot Mundialito qui se déroulera en hôpital psychiatrique et sera ouvert à un public « triple mixte » : masculin/féminin, usagers et familles/professionnels, personnes du secteur de la santé mentale/ tout public.

Sport et Psychiatrie dans la cité – SPAD Danse-Cité – Clinique Saint-Pierre d'Ottignies
📍 Avenue Reine Fabiola, 9 – 1340 Ottignies ☎ 010 437 211 ✉ pierre.andre@cspo.be

😊 Pierre André - Infirmier

Vaches et bourrache



« Vaches et bourrache » est un projet d'agriculture sociale initié par le CPAS de Tubize et l'asbl « Nos oignons », subsidié par la Wallonie et l'Europe (Fonds européen agricole pour le développement rural).

L'objectif du projet est d'apporter du mieux-être à des personnes souhaitant partager le quotidien d'agriculteurs/trices, ou de maraîcher·e·s (les « accueillant·e·s ») dans leurs tâches ordinaires. Le projet existe depuis 2017, et nous collaborons actuellement avec une quinzaine de partenaires agricoles, fermiers, maraîchers et viticulteurs. Une trentaine de participants se rendent chez ces derniers, à raison d'une à deux fois par semaine. Le projet se base sur la rencontre, entre l'accueillant·e qui partage son métier, et une personne souhaitant se ressourcer au contact de la terre, des animaux.

Nous accueillons au sein du projet tout type de public (uniquement des personnes majeures), ce qui permet à tout un chacun de s'y intégrer, sans stigmatisation. Tout au long du projet, deux travailleuses psychosociales accompagnent tant les agriculteurs que les participants, afin que tous les acteurs du projet puissent acquérir de l'autonomie, se sentir valorisés et en confiance. Le cadre du projet permet à tou·te·s de se sentir en sécurité (assurances, horaires, prévention des risques en milieu agricole etc) et est expliqué clairement à tous. Certain·e·s participant·e·s ont un·e référent·e en santé mentale (ou autre accompagnement) et nous collaborons régulièrement avec ces référent·e·s, pour vérifier que l'accueil se poursuive dans de bonnes conditions pour la personne. Le projet donne l'occasion aux agriculteurs de transmettre leurs compétences, leur métier, de rencontrer un public qui leur est parfois inconnu, et de contrer éventuellement leur solitude. Ils perçoivent un défraiement (25 euros par demi-journée, 40 euros pour une présence de participants pour une journée entière), et de ce fait peuvent se « permettre » de perdre un peu de temps pour expliquer les tâches à réaliser (semis, repiquage, désherbage, nourrir les animaux, pailler des étables etc), de participer à des temps de bilans, d'offrir un repas ou des légumes, etc.

Le projet permet à tous de se sentir utiles, les participants en aidant les agriculteurs, et ceux-ci en accueillant chez eux des personnes parfois très fragiles, qui ont besoin de sortir de chez elles, d'être au grand air, tout en se sentant valorisées par des apprentissages, dans un climat bienveillant et sécurisant.

www.vachesetbourrache.be

www.nosoignons.org

En vidéo :

A la Ferme Sainte Catherine : <https://youtu.be/MPDW48HCNS8> (production Vaches et bourrache)

Au Jardin des Saules : https://youtu.be/yRIIH6O_U60 (production « Quel Temps ! » – RTBF)

Vaches et bourrache – Cpas de Tubize

 Rue des Frères Taymans, 32 – 1480 Tubize  0483/66 57 09

 vachesetbourrache@cpas-tubize.be  Caroline Laurent – Coordinatrice de projet

