bpost
PB-PP I B-09868

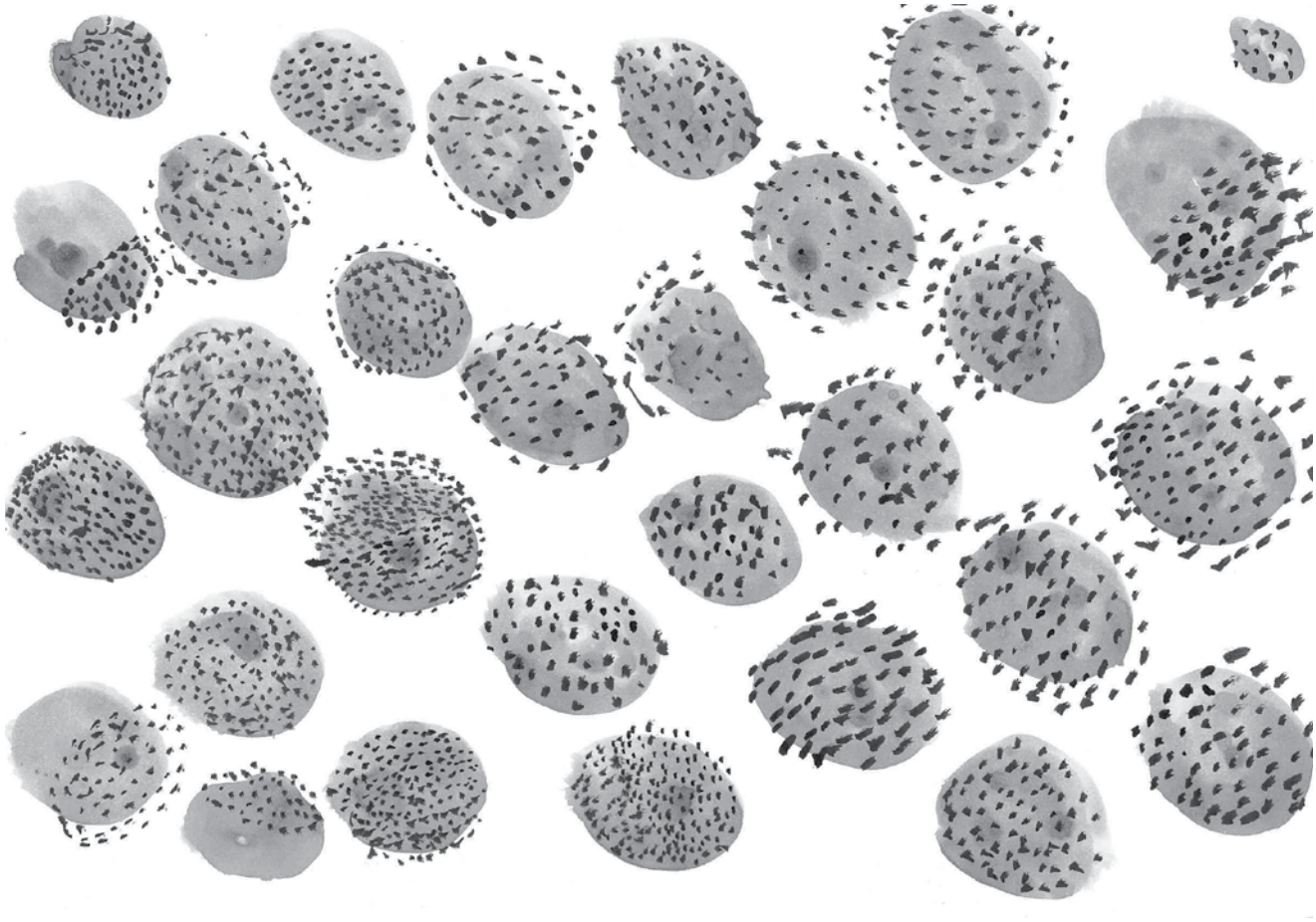
SiMiLES

Vous n'êtes pas seul

FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES
ATTEINTES DE TROUBLES PSYCHIQUES

MAGAZINE BIMESTRIEL : SEPTEMBRE | OCTOBRE 2020

Editeur responsable: Stéphanie Lemestré | Rue Lairesse 15 à 4020 Liège | N° d'agréation : P405315



EVÈNEMENT

04

DU 28/09 AU 04/10
–
Semaine des Aidants Proches

DOSSIER

09

COVID 19 ET SANTÉ MENTALE
–
Quelle influence sur les plus fragiles?

LECTURE

16

–
« Vivre dans un monde imprévisible »

SOMMAIRE

P03 EDITORIAL

P04 DATES À RETENIR

P05 LA VIE DE L'ASSOCIATION ET DES SECTIONS

P09 DOSSIER :
« Covid 19 et santé mentale : l'influence des mesures liées à la pandémie sur les plus fragiles? ».

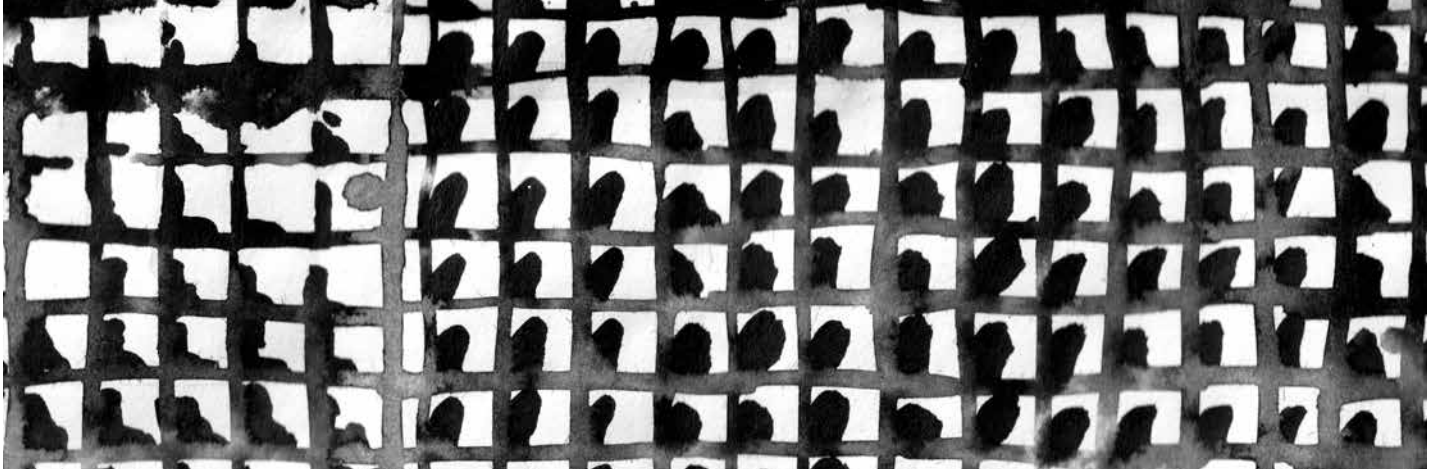
P16 LECTURE CONSEILLÉE

P17 AGENDA DES GROUPES DE PAROLE

P18 AGENDA DES CONSEILS DE PROCHES

P19 CARTOUCHE ET COTISATIONS

P20 DONS



SANTE MENTALE ET PANDEMIE, UNE EXPERIENCE SANS PRECEDENT.

Notre monde vit une traversée pleine d'embûches. Certes, des situations catastrophiques se sont succédé ici et ailleurs, actuellement ou dans le passé, avec des enjeux et des conséquences bien plus dramatiques. Il faut donc savoir relativiser. Il n'en reste pas moins que nous franchissons une période au climat délétère, étrange et anxiogène ; personne n'est épargné, des jeunes enfants aux aînés. Nos habitudes, nos certitudes ont été balayées en quelques semaines. Nous voici confrontés à un fait inédit, inquiétant qui bouscule notre vision du monde. L'éditorial de mai 2020 se voulait confiant en nos capacités de résistance, nous familles accoutumées bien malgré nous à vivre dans l'incertitude. Plus que jamais, il importe de donner du sens. A l'heure où le politique et l'économique sont présentés comme les seules réponses à notre avenir, la philosophie, la recherche de la sagesse sont des clés trop souvent mésestimées ou négligées.

Les réseaux de soins en santé mentale n'ont pas échappé aux bouleversements : les soins en ambulatoire ont continué au ralenti, les hospitalisations ont été plus difficiles, voire simplement reportées. L'inverse s'est également produit, à savoir l'impossibilité de quitter l'institution, la mise en quarantaine, avec des visites sinon interdites, du moins réduites au strict minimum, juste quelques regards au travers d'une vitre. Il faudra sans doute des mois pour rétablir la confiance.

Quant au travail en réseau, il a vécu au ralenti, certains services étant simplement à l'arrêt. De nombreuses réunions ont eu lieu en comité réduit, voire annulées. Il faudra de l'énergie, de la volonté pour réactiver tout ce travail de concertation. Remercions tous les soignants qui ont œuvré dans l'urgence sans compter leurs heures pour assurer le suivi des personnes les plus fragilisées. Mais il est clair que des équipes d'urgence ne remplaceront jamais le travail de tout un réseau.

La plupart des psychiatres s'accordent à le dire, les premiers mois de confinement ont été relativement bien vécus par les personnes souffrant de psychose : pour une fois, leur mode de vie en retrait ou dans l'isolement devenait le lot de chacun, la règle générale.

Mais il ne faut pas se leurrer : cette pandémie a occupé tout le champ social et médiatique. Au fil des mois, l'anxiété et la solitude, parfois les délires de persécution ont repris le dessus au niveau du ressenti et les hospitalisations en urgence et/ou sous contrainte se sont multipliées au point d'engorger les services.

C'est dire que la reprise des services de soin est cruciale, via les équipes mobiles, les clubs thérapeutiques, les hôpitaux de jour, les CRF, les CRP notamment.

Plus que jamais, les familles ont dû rassembler leur courage, leurs forces et leur amour pour pallier ces divers manques. Dans certains cas, les liens se sont resserrés ; mais par ailleurs, les nombreux appels téléphoniques le confirment, ces mois ont été épuisants. « Etre dans le soin 24h/24 », cela peut dépasser nos capacités. Etre en toute 1ere ligne de jour en jour pendant des mois, c'est une expérience qui ne s'oubliera pas de sitôt. Ce serait bien utile de se recentrer sur soi pour tenir le coup sur le long terme. Livres et conférences ont fleuri sur le sujet : lien avec la nature, exercices physiques, lectures, méditation pour les adeptes : à chacun de trouver sa voie pour garder son équilibre intérieur.

Nous œuvrons avec impatience à la reprise des formations en psychoéducation, des groupes de parole pour reprendre des forces grâce à l'échange « en direct ». De même, nos contacts reprennent avec les responsables en soins de santé et les politiques pour renforcer et intégrer l'expertise des familles.

CLAUDINE FRESON

PRÉSIDENTE SIMILES WALLONIE.

10|10|2020 > 17|10|2020

Semaine de la santé mentale en Wallonie (Edition spéciale Covid19)
« Faire face, la santé mentale à l'ère du covid19, tous concernés ! »
Conférences en ligne - Rencontres locales - Culture & Santé mentale - Programme en ligne !
Une initiative du Centre de Référence en Santé Mentale, CRéSaM asbl.

INFO : Tél : 081/25.31.40 – Julie Delbascourt – j.delbascourt@cresam.be

PROGRAMME : www.semaine-sante-mentale.be

28|09|2020 > 04|10|2020

Semaine des Aidants Proches
L'occasion pour les aidants de souffler, de se recréer, de s'informer… Malgré la crise sanitaire qui perdure, soulignons le bel enthousiasme des organisateurs d'activités à Bruxelles et en Wallonie

LIEU : partout en Wallonie et à Bruxelles

INFOS ET PROGRAMME : https://www.semaineaidantsproches.be/ - Tél : 081.74.68.79 - info@aidants.be

01|10|2020

Colloque : **« Le (dé)confinement… made in Aidants Proches : préparer l'avenir par la mobilisation de notre intelligence collective ».**
Le but est d'encourager le croisement des regards et des vécus d'aidants proches et de professionnels pendant la crise sanitaire.

INFOS ET PROGRAMME : https://www.semaineaidantsproches.be/

INSCRIPTION : 0496.97.48.30 - genevieve.aubouy@aidants.be

LIEU : Aula Magna Place Raymond Lemaire, 1 - 1348 Louvain-la-Neuve

09|09|2020 > 25|10|2020

« A LA FOLIE/WAANZIN » AU CINÉMA NOVA À BRUXELLES

Cette programmation propose des films puissants, dérangeants et inspirants ; peu ou jamais montrés ; ambigus, indomptables, brouillant les frontières et les catégories. Ils feront écho à notre actualité, exploreront la folie intimement liée à la condition humaine et la création sous ses formes les plus insensées, du délire personnel au délire paranoïaque érigé en système politique.

LIEU : rue d'Arenberg 3, 1000 Bruxelles

INFOS : Tel 02 511 24 77

MAIL : nova@nova-cinema.org

WEBSITE : https://www.nova-cinema.org

Le film « La Forêt de mon père » de Véro Cratzborn sera projeté dans plusieurs cinéma pendant **la semaine de la santé mentale du 10 au 17 octobre** en présence de la réalisatrice et d'usagers.

En partenariat avec Similes Wallonie, Psytoyens asbl, Le funambule, Etincelle asbl.

Les détails sur les séances de projection sont disponibles sur le site de l'événement :

www.semaine-sante-mentale.cresam.be/

Synopsis :

Gina, 15 ans, grandit dans une famille aimante en lisière de forêt. Elle admire son père Jimmy, imprévisible et fantasque dont elle est prête à pardonner tous les excès. Jusqu'au jour où la situation devient intenable : Jimmy bascule et le fragile équilibre familial est rompu. Dans l'incompréhension et la révolte, Gina s'allie avec un adolescent de son quartier pour sauver son père.

Pour en savoir plus sur le film : ***https://laforetdemonpere.be***

PROVINCE	LIEU DE PROJECTION	DATE
LUXEMBOURG	Plaza Hotton	**Lundi 12/10 à 20h00** en présence de Vero Cratzborn
NAMUR	Cinéma Caméo à Tamines	**Jeudi 15/10 à 20h00**
LIÈGE	Centre culturel Welkenraedt	**Mardi 13/10 à 20h00** en présence de Véro Cratzborn
HAINAUT	Imagix Tournai	**Vendredi 16/10 à 19h00** en présence de Véro Cratzborn
BRABANT WALLON	Cinéscope	**Jeudi 15/10 à 19h00**

SIMILES VOUS PERMET D'ACCÉDER À UN SERVICE JURIDIQUE !

Grâce à un appel à candidature remporté par Similes Wallonie et 10 autres acteurs du Réseau social urbain de La Louvière, nous avons accès **jusqu'au 31 décembre 2020,** à l'outil « Juripack Acteur social », conçu par l'asbl Droits quotidiens. Celui-ci nous permet dès aujourd'hui de vous soutenir dans vos démarches ou questionnements juridiques.

Quels sont les avantages de cet outil ?

La clarté : l'utilisation d'un langage juridique clair pour chaque citoyen
L'actualité : l'information juridique est mise à jour quotidiennement par les juristes de l'Asbl Droits quotidiens
La transversalité : chaque situation juridique est prise dans son ensemble en faisant des liens avec les autres matières juridiques
La compétence : l'Asbl Droits Quotidiens avec qui nous collaborons comporte une équipe d'experts juridiques qualifiés travaillant au quotidien sur la simplification du droit

A quoi avez-vous accès en tant que bénéficiaire ?

Similes Wallonie se positionne comme relais de contact entre l'Asbl Droits quotidiens et vous pour répondre à vos questions en droits juridiques, soit via une permanence téléphonique le lundi de 13h00 à 16h00, soit par mail.
Personne de contact : **Caroll Blairon caroll.blairon@similes.org – tél : 04/344 45 45**

SIMILES WALLONIE PENDANT LE CONFINEMENT :
nos projets ne se sont pas arrêtés…

VOUS LE VERREZ DANS NOTRE DOSSIER, LA PANDÉMIE ET LE CONFINEMENT ONT IMPACTÉ CONSIDÉRABLEMENT LE MONDE DE LA SANTÉ MENTALE. QUE CE SOIT LES PREMIÈRES LIGNES (PHARMACIENS, MÉDECINS TRAITANTS, HÔPITAUX, ÉQUIPES MOBILES…) MAIS AUSSI LES PATIENTS ET LEUR FAMILLE. NOTRE ASSOCIATION N'A PAS ÉCHAPPÉ À LA RÈGLE… POURTANT IL A FALLU CONTINUER À SOUTENIR LES FAMILLES ET À MENER LES DIFFÉRENTS PROJETS DE SIMILES WALLONIE MÊME SI LES RENCONTRES EN PRÉSENTIEL N'ÉTAIENT PLUS POSSIBLE.

- Alors nous nous sommes réinventés, expérimentant la visioconférence afin d'assurer les réunions d'équipe, les groupes de travail et même les groupes de parole. Ceux-ci ont été mis sur pied pour pallier le manque des rencontres si essentielles pour les familles en difficulté. Trois groupes ont coexisté à Namur Liège et Tournai. Ce dernier d'ailleurs continuera à exister dans les mois à venir…
- Le confinement ne nous a pas empêchés de continuer à rechercher de nouvelles sources de financements pour maintenir nos missions et mettre sur pied de nouveaux projets. Ainsi la Fondation Suisse Roger de Spoelberch, principal soutien des Journées de la Schizophrénie en France et en Suisse, nous a offert son aide pour financer des formations auprès des professionnels en 2021 et 2022. L'Abbaye d'Orval a aussi répondu à notre appel en nous soutenant financièrement…A la fin du mois de juin, nos campagnes de récoltes de dons et de cotisations ont pu être à nouveau menées avec succès auprès de nos membres, nos sympathisants et les professionnels de la santé mentale qui nous soutiennent.
  Cette pandémie n'a épargné aucune famille et les permanences mises en place au départ de nos domiciles ont pu garantir une écoute pendant ces mois difficiles.
- Puis nos combats politiques ne se sont pas arrêtés pour la cause, les rencontres avec les décideurs politiques et les acteurs clés de l'organisation des soins a pu continuer à un autre rythme, bien sûr ! Un groupe de parlementaires s'est d'ailleurs soucié du sort des associations actives en santé mentale en organisant des rencontres virtuelles afin de faire un état des lieux de la situation et trouver des solutions pour le futur. Sa Majesté le Reine Mathilde elle-même s'est entretenue avec notre association pour comprendre et connaître les besoins des familles confrontées à la maladie psychique durant cette période si compliquée.

Aujourd'hui la vie reprend son cours et nous allons, en respectant certains critères de distanciation sociale, pouvoir à nouveau nous réunir réellement autour des groupes de travail. Les groupes de parole ont repris en présentiel depuis le mois dernier, les formations pour les familles et les professionnels également… Nous avons été ralentis mais nous jamais été arrêtés. Similes Wallonie, ses bénévoles, son équipe est plus que jamais présente pour relever de nouveaux défis pour vous et avec vous !

Les bénévoles et l'équipe de Similes Wallonie.

COVID 19 ET SANTÉ MENTALE

l'influence des mesures liées à la pandémie sur les plus fragiles

Depuis mars 2020, la société entière a été bousculée par cette pandémie. Les personnes les plus vulnérables l'ont payé de leur vie et la population dans son ensemble a été impactée psychologiquement. Les personnes avec des fragilités psychiques en ont également fait les frais. Les soignants de première ligne ont dû s'adapter, le soin se réinventer et les familles être encore plus présentes. A l'heure où nous écrivons ces lignes, le Covid 19 sévit toujours. De multiples enquêtes ont circulé pour recueillir les témoignages des proches et des malades (Aidants Proches, La Luss, HP St Martin…) dont les résultats seront connus dans le courant du mois d'octobre. Témoignages de ceux qui vivent cette crise, patients, familles et soignants.

Dossier réalisé par Jean-Philippe Lejeune

Le 12 mai dernier, Frédérique Van Leuven, psychiatre au Centre Psychiatrique Saint-Bernard de Manage et responsable des équipes mobiles de crise de la Région du Centre, partageait un constat inquiétant sur le plateau de Questions en Prime sur la RTBF[1] : " Nous avons une augmentation de plus de 50% des mises en observation, ce qui veut dire des hospitalisations sous contrainte en psychiatrie. " Et la situation ne s'est pas améliorée durant les mois qui ont suivi. Détails et explications.

Pourquoi y a-t-il eu 2 vagues d'hospitalisations (ou prises en charge en ambulatoire) ?

La première vague a lieu lors du confinement en mars/avril et la seconde lors du déconfinement au mois de mai/juin. Nous sommes encore sollicités aujourd'hui (fin juillet), ce qui engendre 2 fois plus d'admissions. De nombreux patients sortent des unités de soins contre l'avis médical car ils ne supportent plus d'être enfermés à cause du covid19. Une petite frange de patients s'est sentie en meilleure forme pendant le confinement car le rythme et les conditions favorables du lockdown les ont apaisés. La plupart des patients ayant bénéficié d'un suivi nous rappellent et on se rend compte que la période de déconfinement peut être plus compliquée que le confinement lui-même.

A quoi est dûe cette augmentation des mises en observation ?

Pour une partie des personnes hospitalisées, il y a eu des discontinuités au niveau des soins administrés régulièrement, c'est d'ailleurs le même phénomène pour nos équipes mobiles. De plus la première ligne était fragilisée (les médecins généralistes ne pouvaient plus pratiquer pendant le confinement), notamment pour des personnes âgées. Les aides ménagères ne passaient plus… Du coup, les patients âgés et les malades psychotiques ont perdu ce repère qu'est le médecin généraliste. Nous avons vu des situations particulières comme la décompensation d'une mère seule avec son enfant qui n'allait plus à l'école… Ou des parents déprimés avec une rechute dans l'alcool ou en dépendance à d'autres substances… Et tout cela en lieu clos ! En tant qu'équipe de crise, nous avons traité les cas urgents à domicile et nous avons réalisé aussi de nombreux entretiens par téléphone. Si vous avez une maman psychotique débordée par son enfant, le téléphone ne l'aidera pas, il faut absolument une présence. Parfois ce que l'on perçoit du patient au téléphone est rassurant alors que réellement, il n'en est rien.

A côté de cela, des associations ont essayé de pallier la situation…

Oui ce sont des bénévoles qui allaient voir les personnes en détresse et qui interpellaient une équipe mobile. A Bruxelles, une entraide s'est mise en place entre les familles, sans passer par des structures institutionnelles comme le SAJ. Donc des institutions agréées, dont c'est la mission, ne pouvaient plus aller sur le terrain pour des raisons sanitaires et ce sont des bénévoles qui ont fait le travail. Là où naissent les difficultés, la solidarité se crée. Un peu comme pour la confection des masques, les mouvements citoyens ont remplacé les autorités.

Avez-vous utilisé la visioconférence avec vos patients (What's app, Zoom, Teams)?

En équipe, certainement. J'ai utilisé aussi mon téléphone pour des consultations avec des patients via What's app. C'est particulier car un patient névrotique ou phobique préfèrera le téléphone. Les personnes dépressives sont plus rassurées par l'image. Le recours à ces technologies a un prix, il faut un smartphone récent et une couverture Wifi, ce qui n'est pas le cas de la majorité des patients. De plus ces plateformes utilisent beaucoup de forfait, l'enjeu est financier.

Y a-t-il une prise de conscience du monde politique par rapport à cette épidémie ?

J'ai été personnellement consultée par le GEES (Groupe d'Experts en charge de l'Exit Strategy). Ces interpellations ne sont pas entendues car ce sont souvent des questions de politique sociale. Au niveau fédéral, il n'y a pas de prise en compte des questions de santé mentale et encore moins de l'aspect social. Par contre, au niveau de la Région et de l'INAMI, il y a eu des initiatives…

1 « QUESTIONS EN PRIME : FORTE HAUSSE DANS LES SERVICES DE PSYCHIATRIE » PAR CLAIRE VERSTRAETE. HTTPS://WWW.RTBF.BE/EMISSION/QUESTIONS-EN-PRIME/DETAIL_QUESTIONS-EN-PRIME-FORTE-HAUSSE-DANS-LES-SERVICES-DE-PSYCHIATRIE?ID=10500211

Le 30 juillet dernier dans le Vif L'Express, 8 psychiatres bruxellois et un membre de la Plateforme Bruxelloise de Concertation en Santé Mentale tiraient la sonnette d'alarme. " Hospitalisations psychiatriques sous contrainte : la situation devient incontrôlable" (carte blanche). Depuis de nombreuses années, le secteur de la mise en observation alerte les pouvoirs publics sur l'augmentation progressive des hospitalisations sous contrainte. Depuis la crise sanitaire, les mises en observation explosent et les services d'urgence croulent sous les demandes d'expertise. »

Voici le lien pour lire cette carte blanche :*https://www.levif.be/actualite/belgique/hospitalisations-psychiatriques-sous-contrainte-la-situation-devient-incontrolable-carte-blanche/article-opinion-1314969.html*

Les patients et leurs familles ont souffert de cette pandémie et les mesures de confinement ont eu un impact sur les personnes fragilisées et leurs proches au domicile. En effet, les activités et recours à des institutions extérieures étaient limités… Pour les patients hospitalisés aussi, les sorties et les visites étaient strictement régulées. Une situation angoissante dans les 2 cas. Témoignages d'un confinement à la maison et l'autre, à l'hôpital.

Geneviève est maman d'une personne en fragilité psychique :

«Notre fils est sorti de la clinique début février après 3 mois d'hospitalisation. Nous ne voulions pas qu'il revienne directement à la maison mais il n'y avait pas d'autres possibilités de logement sauf une seule en MSP qu'il a refusée… Le premier mois, cela s'est passé positivement, nous avons ralenti le rythme et joué le jeu. Notre fils a un studio chez nous, il ne sentait plus les pressions extérieures. Par contre les nouvelles par journaux ou télévision l'angoissaient fortement. Son nouveau traitement l'inquiétait, il était plus fragile donc il avait peur quand il sortait… Il portait systématiquement son masque. Le 2ème mois, cela devenait plus difficile car toutes les activités et recherches de logement qui devaient démarrer à la mi-mars ont été reportées, et là il a senti un grand découragement et nous aussi. Nous ne voulions pas appeler les professionnels mais ce sont eux qui le contactaient régulièrement. Cela nous a apaisés de savoir que notre fils n'était pas oublié. Quand il allait moins bien, il y avait des ruminations ce qui nécessitait de l'écoute continuellement… Avec le recul, il est resté assez stable. Nous avions l'avantage d'avoir notre jardin et un parc à proximité. Il ne restait pas cloîtré, nous échangions beaucoup. De lui-même, il a téléphoné à l'hôpital pour parler des effets secondaires de son traitement. Il était contacté par les animateurs de l'Autre Lieu où il se rend régulièrement, il était content de ses démarches. »

« A certains moments, je ne pouvais plus regarder les débats après les JT et en même temps le confinement m'a aidé à me rebooster pour améliorer les prises en charge, arrêtons de larmoyer, on doit tenir bon dans nos combats et nos recommandations ; il faut que les aides proposées se pérennisent. Certains parents ne font pas entendre leur voix, ils vivent pourtant un grand isolement »

« Bien qu'il ait un studio chez nous, il a du mal à y être, il n'arrive pas à gérer ses repas. Après 2 mois de confinement, nous lui avons demandé de revenir à la normale et de cuisiner ses repas au moins une fois par semaine. Hier, nous avons mangé avec des amis même si il a bien récupéré de sa crise on se rend compte qu'il y a aussi une légère régression. Les effets secondaires du traitement sont compliqués…On aimerait qu'il soit revu en équipe. Il bloque un peu. Notre médecin traitant est un bon intermédiaire, elle va faire le lien avec le psychiatre et notre fils. »

Témoignage de Guy hospitalisé à Bruxelles pendant le confinement, de sa compagne Béatrice et de sa maman, Patricia :

« J'ai été hospitalisé le 18 janvier et je voyais beaucoup Béatrice pendant cette période-là. Mais à partir du mois de mars, les visites ont été suspendues pendant 8 semaines. Il ne me restait plus que le contact téléphonique… Je n'avais ni tablette, ni smartphone pour faire une visio-conférence, l'hôpital n'avait rien prévu. C'est une situation difficile à vivre mais les retrouvailles après le confinement ont été bonnes. Je suivais les informations sur la pandémie à travers les médias. On parlait davantage de la situation des maisons de repos, je trouvais ça injuste…A ce moment-là, aucune sortie n'était autorisée, je pouvais me promener dans les couloirs mais pas à l'air libre. L'infirmière en chef nous expliqué la situation de Covid19 et les raisons qui nous obligeaient à rester. Quand la maladie psychique s'est déclarée et que j'ai été admis, on faisait juste un frottis pour dépister le Covid19. Par la suite, j'ai fait de la température et donc j'ai subi toute une série d'examens. Les sorties de week-end n'étaient plus permises pour des raisons sanitaires, si vous sortiez, vous ne pouviez plus revenir… Lorsque l'on est hospitalisé, en cas de crise, on est encadré et le psychiatre peut intervenir tout de suite. J'ai eu des contacts avec ma maman, ma compagne mais aussi avec un ami de longue date qui a appris mon hospitalisation. »

Béatrice, compagne de Guy :

« J'étais chez moi, je suivais le confinement à la lettre, donc ça m'isolait beaucoup. J'étais malheureuse car je ne pouvais pas voir Guy donc je l'avais tous les jours au téléphone mais pas moyen de se voir même par écran interposé. Dans les médias, ils ne parlaient jamais des hôpitaux psychiatriques qui avaient leur spécificité, enfin je ne voyais pas le bout du tunnel. Puis le 2 juin les visites ont pu reprendre mais seulement une heure par jour et la même personne. Je n'ai pas été testée mais je devais mettre un masque. Je ne sais pas dans quelle mesure ils auraient pu organiser des rencontres derrière un plexiglass comme cela a été fait dans les maisons de repos, où la famille pouvait être présente et faire des signes. »

Patricia, maman de Guy :

« Je voulais venir en visite accompagnée de ma fille parce qu'elle voulait expliquer à son frère un problème personnel. Je voulais même écourter ma visite pour permettre à ma fille de voir son frère mais l'infirmière en chef a refusé. Normalement, les visites sont permises à plusieurs quotidiennement. Si je voulais voir Guy pendant le confinement, Béatrice ne pouvait pas y aller, c'était une seule personne par jour. Maintenant que nous avons la possibilité de nous voir par visioconférence, c'est plus agréable et nous pouvons faire certains petits jeux de distraction. Quand on est hospitalisé, c'est d'autant plus nécessaire d'avoir des contacts humains… »

Face à l'épidémie, ISoSL, l'Intercommunale des soins spécialisés de Liège, a complètement réorganisé sa prise en charge dans le secteur de la santé mentale notamment. Le SAS est un centre de crise géré par une équipe pluridisciplinaire mis en place pour pallier la fermeture des unités hospitalières et extra hospitalières. Concrètement, un call center analyse les demandes et propose des suivis psychiatriques ou psychologiques avec la possibilité d'un rendez-vous ou d'une réorientation. Le but était de protéger l'hôpital du Covid 19 en réorganisant complètement les services.

Comment le cadre s'est-il mis en place ?

Nicolas Dauby, psychologue responsable du SAS : Face à l'absence d'offres d'hospitalisations et d'extra-hospitalisations, l'idée de l'hôpital a été de vider tous les services des personnes qui étaient presque sorties. Le but était d'isoler l'hôpital. Comme les structures étaient fermées, nous avons créé un service de crise. Il se compose d'un call center qui peut orienter vers des prises en charge psychologiques et psychiatriques pour toute personne. Nous avons élaboré des parcours pour les personnes infectées et non infectées, c'est une réorganisation totale de l'hôpital et des services. Le SAS, ouvert officiellement le 23 mars, était la seule entrée possible. Il a fallu réquisitionner du personnel dans différents services en partie réduits ou fermés (services extra-hospitaliers, clubs thérapeutiques,…), nous avons dû apprendre notre métier d'urgentiste et de 'call centriste'.

Samuel Lebrun, responsable administratif du SAS : Rapidement, nous avons tenu un monitoring des activités pour rendre compte de la situation chaque semaine afin de nous organiser en interne. Les demandes affluaient par vagues : 15 demandes/jour au moment fort de la crise puis 6 ou 7/jour en période plus calme avec tout le suivi de réorientation derrière, c'est-à-dire entretiens téléphoniques, présentiels ou rendez-vous en binôme…. Entre le 4 mai et 16 juillet, nous avons ouvert 235 dossiers au niveau du call center, 191 dossiers psychologiques, recensé 188 consultations psychologiques et 140 consultations psychiatriques en présentiel. L'idée est de pérenniser l'outil et d'avoir recours à ce dispositif en cas de besoin. Nous sommes en place jusqu'à la fin du mois de septembre, au minimum.

Quel public s'adresse au SAS ?

Sophie Tembour, psychologue : Surtout des personnes atteintes de pathologies chroniques, en décompensation. Entre le confinement et le déconfinement, le flux est resté le même. Par contre, le type de demande a changé, ce sont davantage des personnes avec des problèmes de consommation majorées que par rapport au confinement. Il a aussi fallu tout un temps pour que les personnes aient connaissance de ce service et qu'elles fassent leur demande.

Nicolas Dauby : On ne s'attend pas à un surplus. S'il y en a un, il va être aussi géré par toutes les structures extra-hospitalières à nouveau ouvertes depuis début juin. Notre fonctionnement revient peu à peu à la normale

Fabian Lespineux, assistant social : On remarque que certaines personnes nous identifient : les médecins traitants, les urgences psychiatriques (assez débordées) orientent des

patients vers nous. Certaines situations ont été mises entre parenthèses et arrivent seulement maintenant.

Quels sont les profils des personnes qui s'adressent à vous ?

Laura Crovato, psychologue : Il y a peu de primo-décompensations, ce sont surtout des personnes en proie à des addictions ou à des troubles de la personnalité…Nous sommes un hôpital psychiatrique donc les gens nous connaissent, parfois il y a des demandes spécifiques pour consulter un psychiatre.

Samuel Lebrun : Au départ, on ne savait pas quel flux on allait devoir absorber. On a essayé de toucher par courrier le réseau des pharmaciens qui continuaient à être disponibles pendant le confinement. Ils recevaient toutes les demandes et absorbaient tout ce que la population déposait puisque les médecins traitants recevaient sous conditions…

Le Centre Psychiatrique de Manage recense 50 % d'admissions supplémentaires, qu'en est-il pour ISoSL à Liège ?

Sophie Tembour : Les admissions ont été fortement réduites pour des raisons sanitaires en raison des procédures à respecter, donc nous avons plutôt eu une baisse des prises en charge.

Nicolas Dauby : Le taux d'occupation moyen d'un hôpital psychiatrique en temps normal est de 80%. Avec la pandémie, nous sommes redescendus à 50 % et nous allons essayer de revenir à 70 %. L'idée était d'éviter de contaminer tout l'hôpital. Donc nous avons mis en place un service de quarantaine. Pour se faire hospitaliser en cette période, il fallait le vouloir… Les sollicitations à rester chez soi ont été bien suivies.

Sophie Tembour : Ce contexte de « non hospitalisation » nous a obligés à être créatifs mais il fallait trouver des solutions en cas de décompensation car on avait peu de répondant hospitalier et extra-hospitalier.

Nicolas Dauby : Les institutions se sont adaptées à la crise et cela a permis aux patients de se sentir responsabilisés, plus engagés à se soigner ou s'occuper d'autres malades.

Y a-t-il eu aussi des personnes qui allaient mieux pendant le confinement ?

Fabian Lespineux : Au call center, peu de personnes s'adressaient à nous pour nous dire qu'elles se sentaient bien. Par contre, en équipe mobile chronique, la plupart des patients souffrant d'un trouble invalidant s'en s'ont bien sortis parce il y avait moins de stresseurs (la performance au travail, la pression de la société en général), ils ont mobilisé leurs ressources. Mais ce n'est évidemment pas le cas pour tout le monde.

Des enquêtes ont fleuri durant cette période troublée en France, en Suisse et en Belgique. Le Centre Neuro-Psychiatrique Saint-Martin de Dave a relayé une étude suisse qui porte aussi sur le territoire français et belge. Le Laboratoire d'Enseignement et de Recherche en Santé mentale et Psychiatrie (LER SMP) de La Source a lancé une enquête pour mieux comprendre le vécu des proches aidant·e·s pendant la période du confinement et clarifier le soutien que les soignant·e·s peuvent leur apporter. Jocelyn Deloyer, intervenant hospitalier et référent pour les projets européens, nous en dit plus.

1 *Cette étude s'adresse uniquement aux aidants. Pourquoi ne pas avoir mis au point une version pour les proches malades ?*

Nous voulions nous différencier des autres enquêtes en cours. Pendant la pandémie du Covid-19, on a beaucoup investigué la santé mentale en population générale ainsi que les conséquences sur les personnes bénéficiaires de soins de santé mentale, mais très peu pour les aidants proches. Ce thème de recherche était déjà en cours à L'Ecole La Source de Lausanne avec des activités concrètes auprès des aidants-proches et en coopération avec leurs associations – L'îlot notamment. L'ajout de cette enquête pour notre commission d'éthique a été assez simple.

2 *Une fois les résultats collectés en octobre, quelle sera la finalité de l'étude ?*

Nous publierons les résultats en accès libre et nous les intégrerons dans les cours et dans des formations en ligne. L'idée est de diffuser largement ces résultats. Par exemple, la Haute Ecole de la Province de Namur communiquera les données vers les étudiants infirmiers, elles seront utilisées pour des cursus de formations continues. La finalité de l'étude est d'apporter des modalités de soutiens différents aux aidants proches, de créer du réseautage entre pays pour aider les aidants. C'est une forme d'entraide entre personnes concernées ou travaillant sur le sujet.

3 *L'enquête est-elle destinée aux instances politiques des pays concernés ?*

Une enquête a toujours des retombées politiques. Notre première cible est le grand public mais par ricochet les politiques publiques qu'elles soient régionales, fédérales, européennes sont concernées. L'ambition est une diffusion très générale. Les politiques lisent peu de papiers scientifiques mais l'idée sera de réaliser une conférence en ligne et d'y intégrer dans des documents plus concrets les recommandations. Nous pourrions organiser une conférence interactive en Belgique. Similes serait un partenaire de premier choix pour nous aider en ces points et nous apporter une expertise.

4 *Quels seront le rôle et les applications du CNP St Martin par rapport à cette enquête ?*

Nous pourrons introduire les préoccupations – résultats dans des dispositifs thérapeutiques, par exemple les groupes de thérapies multifamiliales. L'attention est portée également sur le contexte de la personne en demande de soins, d'où l'importance de son réseau et de ses appuis ou supports. Il ne faut pas négliger le rôle important de l'entourage dans l'offre de soin mais également comment celui-ci a été affecté par la crise Covid19. Et donc prendre en compte des facteurs d'essoufflement, d'isolement, d'anxiété…

« Vivre dans un monde imprévisible »

FRÉDÉRIC LENOIR aux éditions Fayard

« Il a suffi d'un virus lointain pour que le cours du monde et de nos vies soit bouleversé. ''Vivre, ce n'est pas attendre que l'orage passe, c'est apprendre à danser sous la pluie'', disaient les Anciens. Je suis convaincu que plus rien ne sera comme avant et qu'il nous faut apprendre à développer nos ressources intérieures pour vivre le mieux possible dans un monde imprévisible. Puisse ce livre écrit dans l'urgence du temps apporter lumière et réconfort à tous ceux qui le liront. »

Dans un langage accessible à tous, Frédéric Lenoir nous propose un petit manuel de résilience qui aide à vivre dans des temps difficiles. Il convoque les neurosciences et la psychologie des profondeurs, mais aussi les grands philosophes du passé – du Bouddha à Nietzsche, en passant par Epictète, Montaigne ou Spinoza – qui nous disent comment développer la joie et la sérénité malgré l'adversité. Et si nous pouvions ainsi faire de cette crise une opportunité pour changer notre regard et nos comportements ? Pour devenir davantage nous-mêmes et mieux nous relier aux autres et au monde ?

Frédéric Lenoir est Philosophe et sociologue. Docteur de l'Ecole des Hautes Etudes en Sciences Sociales (EHESS). Ecrivain. Auteur d'une cinquantaine d'ouvrages (essais, romans, contes, encyclopédies), traduits dans une vingtaine de langues et vendus à sept millions d'exemplaires dans le monde, il écrit aussi pour le théâtre, la télévision (documentaires) et la bande dessinée. Il a cofondé la Fondation SEVE, Savoir Être et Vivre Ensemble (sous l'égide de la Fondation de France).

QU'EST-CE QU'UN GROUPE DE PAROLE À SIMILES ?

AGENDA DES GROUPES DE PAROLE

Attention, en raison de l'épidémie de Covid19 de nouvelles mesures ont été prises :

1. **Inscription obligatoire auprès de Similes Wallonie soit au 04/344 45 45 soit via wallonie@similes.org afin de respecter le nombre maximum de personnes en fonction de la salle Masque obligatoire à l'entrée et distanciation sociale à respecter**
2. **Veuillez nous prévenir d'une absence éventuelle pour permettre à d'autres d'y participer.**

Les groupes de parole sont des lieux d'expression et d'écoute pour les proches de personnes atteintes d'un trouble psychique. Ces proches en détresse ont souvent le sentiment d'être isolés et incompris. La crainte d'affronter des émotions fortes, de parler dans un groupe, de rendre « publique » la maladie de son proche peuvent décourager certaines personnes. Pourtant le groupe de parole est un temps pour se retrouver et se sentir soutenu, un temps qui permet l'apaisement et la détente, un moment pour recharger ses batteries dans un climat de respect et en toute confidentialité.

Régulièrement, les nouveaux participants expriment en fin de séance un sentiment de réconfort. Ils sont satisfaits d'avoir pu partager leurs expériences et les solutions diverses mises en place par chacun. Mais surtout soulagés d'avoir pu exprimer leur vécu sans devoir faire face aux jugements. Bien entendu, un groupe n'est pas l'autre et si à chaque séance on aborde des points sérieux et douloureux, le rire bien souvent présent permet, l'espace d'une discussion, de dédramatiser certaines situations.

LIÈGE	Rue d'Harscamp, 60 4020 Liège *(école Helmo)*	**3e mardi du mois à 18h00** 20/10, 17/11,15/12
VERVIERS	**Maison de l'Egalité des Chances** Rue Lucien Defays, 10 4800 Verviers	**1er lundi du mois à 18h00** 5/10, 2/11, 7/12
CHARLEROI	**Espace santé** *(salle située en face de la salle de conférence)* Boulevard Zoé Drion, 1 6000 Charleroi	**1er lundi du mois à 17h30** 5/10, 2/11, 7/12
MONS		**Suspendu pour le moment**
LA LOUVIÈRE	**Espace Arthur** 50, Place du Numéro 1 7100 La Louvière *(parking accessible)*	**4ème jeudi du mois à 18h00** 22/10, 26/11, 17/12
DINANT	**Maison de la Laïcité** Rue Courte Saint Roch, 5 5500 Dinant	**2e mardi du mois à 17h30** 13/10, 10/11, 8/12
NAMUR	**La LUSS** Avenue Sergent Vrithoff, 123 5000 Namur	**3e lundi du mois à 18h00** 19/10, 16/11, 21/12
LUXEMBOURG	Rue de Saupont, 27 6880 Bertrix	**1er mardi du mois à 18h30** 6/10, 3/11, 1/12
TOURNAI	Depuis le confinement, le groupe de parole de Tournai se déroulera uniquement en vidéoconférence par inscription auprès de Miette De brouwer, animatrice du groupe, à l'adresse mail **miette.debrouwer@yahoo.fr**	**2e mercredi du mois à 18h30** 14/10, 11/11, 3/12
OTTIGNIES	**A la Maison de la Citoyenneté** Rue des Deux Ponts, 15 1340 Ottignies	**1er lundi du mois (sauf exception) à 18h00** **5/10, 9/11, 7/12**
NIVELLES	**Salle Planchette** Rue Planchette, 6 1460 Ittre	**2ème lundi par mois (sauf exception) à 18h00** 12/10, 9/11, 14/12

QU'EST-CE QU'UN CONSEIL DE PROCHES ?

Depuis quelques années déjà se met en place en Belgique une réforme des soins en santé mentale appelée communément « Projet 107 ». Cette réforme fédérale vise à améliorer les soins et l'accompagnement global des personnes en souffrance psychique et de leurs proches.

Dans ce contexte, l'expérience et la parole des familles, amis et autres proches sont essentielles, c'est pourquoi des réseaux 107 ont mis en place un conseil de proches pour leur donner la parole (à ceux-ci) dans leur région.

***Un conseil de proches** est un espace d'échange réunissant les proches d'une personne malade en santé mentale sur le territoire du réseau, qui souhaitent tirer de leurs expériences respectives des enseignements utiles. Son objectif est de dépasser les témoignages individuels pour identifier des thématiques générales qui posent question aux familles (ex : l'accueil des familles en milieu hospitalier, le risque de rupture de la continuité des soins lors d'une sortie d'institution,…) et de saisir les acteurs intéressés par ces questions-clefs afin d'améliorer les pratiques de soins et de prise en charge sur le territoire du réseau.*

Si vous désirez en savoir plus ou si vous désirez participer à l'un de ces conseils de proches dans votre région, n'hésitez pas à prendre contact avec Caroll Blairon caroll.blairon@similes.org ou par téléphone au 04/344 45 45

LE PROJET « FUSION LIÈGE » ORGANISE À LIÈGE UN CONSEIL DES PROCHES	Quai des Ardennes 24 4000 Liège Renseignements : Monsieur Didier Kampfl info@psy107liege.be	Chaque 1er lundi du mois de 18h00 à 20h00
LE PROJET « RéSME » ORGANISE À VERVIERS UN CONSEIL DE PROCHES	**Maison de l'Egalité des Chances** Rue Lucien Defays, 10 4800 Verviers Renseignements : Madame Claire Servais psy107verviers@gmail.com	
LE PROJET « RÉSEAU SANTÉ NAMUR » ORGANISE UN CONSEIL DE PROCHES	**«Maison 107»** Avenue Cardinal Mercier, 69 5000 Namur (Salzinnes) Renseignements : Monsieur Didier De Riemaecker coordination@reseausantenamur.be	Chaque 2ème lundi du mois, de 19h30 à 21h00
LE PROJET « PARTENAIRES 107 MONS – LEUZE EN HAINAUT – TOURNAI – MOUSCRON - COMINES » ORGANISE UN CONSEIL DES PROCHES	**En alternance à Mons,** Rue du 11 novembre, 20 *(Maison de réseau)* **et à Leuze,** Avenue de Loudun, 126 Renseignements auprès de Miette Brébart au 0496/03.42.02	Chaque 1er mardi du mois

« RECYCLAGE DE CARTOUCHES »

Valorisez les cartouches usagées au profit de Similes Wallonie et participez ainsi à la protection de l'environnement. Elles sont recyclables et constituent une source de revenu potentiel pour financer les projets de l'ASBL SIMILES WALLONIE. Il suffit de nous les faire parvenir et sans effort vous nous permettrez de développer notre action.

Dans une ASBL comme la nôtre aucune source de financement n'est superflue et les petits ruisseaux font les grandes rivières.

Si vous souhaitez consulter la liste des points de collectes par Province surfez sur : www.similes.org ou si vous êtes un particulier ou un commerçant et que vous souhaitez devenir un nouveau point de collecte, **n'hésitez pas à contacter Similes Wallonie asbl au 04/344.45.45**

COTISATIONS

Votre cotisation, de familiale qu'elle était précédemment, est devenue individuelle et doit être versée exclusivement sur le compte bancaire **BE24 1030 1293 6838-BIC : NICABEBB** de **Similes Wallonie Asbl** en mentionnant dans la communication **« Nom, Prénom, section régionale »**. Le montant de la cotisation annuelle individuelle est de **20 euros**. Par contre, pour **toute personne supplémentaire cohabitante, le montant en sera de 10 euros**. Merci d'y être bien attentifs et surtout, merci pour votre soutien sans faille.

Pour toute question relative à ces changements, vous pouvez contacter Stéphanie Lemestré

stephanie.lemestre@similes.org

En versant votre cotisation, vous recevrez automatiquement le bimestriel de Similes Wallonie.

CE PÉRIODIQUE EST MIS EN PAGE PAR L'*A*TELIER *A* L'EST !

À L'EST est le studio de **graphisme et de sérigraphie** de *l'asbl Article23.*
Notre association s'inscrit dans une pratique démocratique de la santé mentale dans milieu de vie.
En faisant appel à nos services, vous bénéficiez à la fois de notre expertise et vous soutenez le projet de réinsertion socioprofessionnel de notre public.
N'hésitez pas à prendre contact avec nous pour nous soumettre vos demandes.

Contact : 04 223 03 33 - info@alest.be - 42, chaussée des Prés à 4020 Liège (atelier et boutique)

POURQUOI FAIRE UN DON À SIMILES WALLONIE ?

Grâce à vous, Similes Wallonie soutient les familles confrontées à la maladie psychique et a pu continuer ses actions...

Depuis septembre 2019, notre nouveau centre de documentation en ligne a vu le jour. De nombreuses commandes nous parviennent chaque jour mais nous devons étoffer notre documentation, **Aidez-nous à traduire et à acquérir de nouveaux ouvrages de référence pour les parents et les enfants confrontés aux troubles psychiques.**

En 2020 nous avons continué à sensibiliser les instances politiques et le monde de la santé afin de mettre sur pied un statut spécifique pour que les personnes en fragilité psychique soient protégées grâce à un revenu garanti. **Aidez-nous à multiplier ces démarches.**

Les réseaux sociaux et le web sont des moyens incontournables pour toucher davantage de familles, nous voudrions financer de courtes vidéos présentant les missions de Similes Wallonie afin de déstigmatiser la situation des familles confrontées à la maladie psychique. **Votre don nous aidera à mieux informer le grand public et les professionnels de la santé.**

Pour en savoir plus sur nos actions, contactez Stéphanie Lemestré, coordinatrice de Similes Wallonie au 04/344.45.45.

Merci à vous !

Versez votre don au BE24 1030 1293 6838 – BIC : NICABEBB de Similes Wallonie.
N'oubliez pas de mentionner votre nom.
Pour soutenir une section en particulier, mentionnez-la.

LES DONS EFFECTUÉS EN 2020 BÉNÉFICIENT D'UNE RÉDUCTION DE 60% AU LIEU DES 45% HABITUELS.

SIMILES WALLONIE

Tél : 04/344 45 45
Permanence de 9h00 à 16h30
wallonie@similes.org
www.wallonie.similes.org
Charleroi, Mons, La Louvière, Eupen-St Vith, Liège-Verviers, Tournai-Leuze en Hainaut, Dinant-Namur, Luxembourg, Ottignies-Nivelles

SIMILES BRUXELLES

Tél : 02/511 06 19
Permanence de 8h30 à 16h00, sauf le vendredi
bruxelles@similes.org

SERVICE DOCUMENTATION

En ligne via www.wallonie.similes.org
onglet *se documenter*

Tél 04/344.45.45 de 9h00 à 17h00

Avec le soutien de la

Le Brabant wallon

Wallonie

A L'Est

GRAPHISME ET ILLUSTRATIONS RÉALISÉS PAR À L'EST, UNE ENTREPRISE D'**ARTICLE 23 ASBL**