

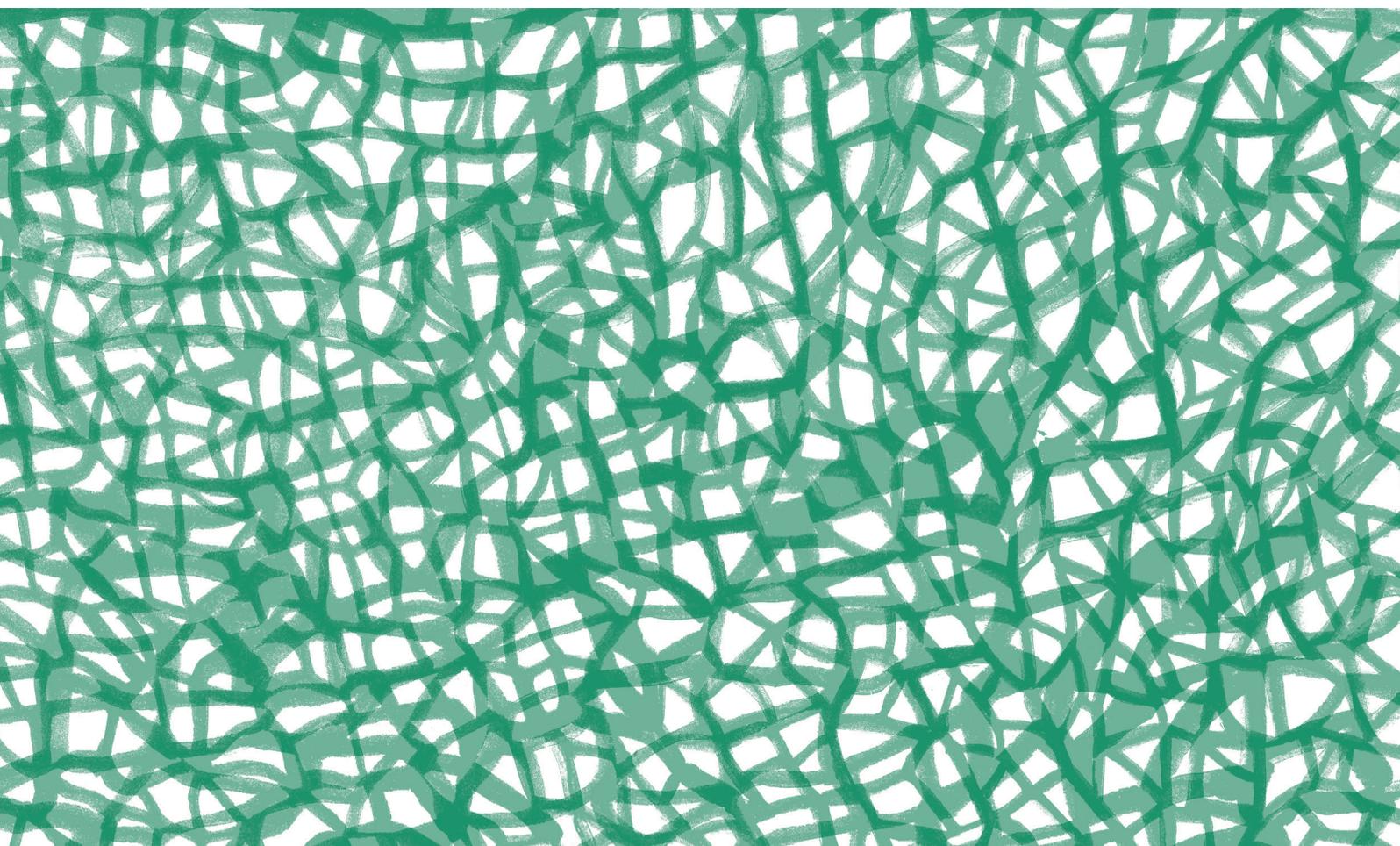
# SIMILES

**Vous n'êtes pas seul**

FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES  
ATTEINTES DE TROUBLES PSYCHIQUES

MAGAZINE BIMESTRIEL : MARS | AVRIL 2021

Editeur responsable: Similes Wallonie | Rue Lairese 15 à 4020 Liège | N° d'agrégation : P405315



ASSOCIATION

05

—  
MESSAGE DESTINÉ  
AUX CANDIDATS  
ACQUÉREURS D'UN  
APPARTEMENT.

DOSSIER

06

—  
MAISONS MÉDICALES  
ET SANTÉ MENTALE :  
MULTIDISCIPLINARITÉ  
ET PROXIMITÉ POUR  
LES PERSONNES  
FRAGILES.

LECTURE

16

—  
« LA VIE INTÉRIEURE »  
« LA PENSÉE POSITIVE :  
COMMENT ATTEINDRE  
VOS OBJECTIFS ET  
MENER UNE VIE  
POSITIVE À TRAVERS  
LE POUVOIR DE LA  
PENSÉE »

---

**P03** EDITORIAL

---

**P04** LA VIE DE L'ASSOCIATION ET DES SECTIONS

---

**P05** LA VIE DE L'ASSOCIATION ET DES SECTIONS

---

**P07** DOSSIER :  
Maisons médicales et santé mentale : multidisciplinarité et  
proximité pour les personnes fragiles.

---

**P12** LECTURE CONSEILLÉE:  
Christophe Andre : *La vie intérieure*  
Marcello Borelli : *La pensée positive*

---

**P13** AGENDA DES GROUPES DE PAROLE

---

**P14** AGENDA DES CONSEILS DE PROCHES

---

**P15** COTISATIONS ET DONS

---

**P16** INFO ET SERVICE DE DOCUMENTATION

---



## MAISONS MÉDICALES : UNE OFFRE DE SOINS QUI ALLIE L'ACTIVATION DES RÉSEAUX ET L'ACCOMPAGNEMENT GLOBAL DE LA PERSONNE.

**A l'origine, la création des maisons médicales s'inscrit dans le développement du tissu urbain.**

**L'éthique fondatrice se nourrit de valeurs comme la solidarité, la mutualisation, garantes d'une possible richesse collective.**

**L'approche propose une vision holistique du soin : la personne ne se réduit pas à sa maladie, son environnement psychosocial est pris en compte. Autre innovation de taille : le soin est financé au forfait et non plus à l'acte.**

Les maisons médicales s'intègrent dans un réseau de proximité de manière à assurer au mieux l'inclusion. Les notions d'accueil et de relais sont des leviers précieux pour éviter l'exclusion. La proximité et l'accessibilité sont effectivement des facteurs indispensables à la réussite du projet.

Prévention et promotion de la santé y figurent en bonne place, sous la houlette d'une infirmière spécialisée en médecine communautaire : petits déjeuners, marches, suivi attentif des plus isolés, plans canicules le cas échéant, sont des exemples illustrant ce volet.

Certaines valeurs démocratiques fondent les assises de ce système de soins. Par souci pédagogique, certains médecins impliqués dans la recherche veillent à innover en matière d'accès à l'information pour en faciliter, en autoriser la compréhension par la patientèle. C'est toute la nuance entre « être objet de » et « être sujet ». Chacun peut, à son niveau, être acteur de sa santé.

En interne, un type de fonctionnement horizontal est mis à l'honneur car plus apte à favoriser la créativité, l'innovation et la mise en place de solutions concrètes dans les meilleurs délais. Ce sont les équipes complètes qui se mettent autour de la table, échangent, projettent, coordonnent et évaluent le travail réalisé.

Les valeurs appliquées –solidarité et inclusion- et les méthodes employées – activation des liens sociaux et des réseaux-, présentent des avantages incontestables, en adéquation avec la réforme<sup>107</sup>.

Comme le dossier ci-après en témoigne, les problématiques d'ordre psychique gardent évidemment un aspect délicat, dans le respect du droit du patient et du secret médical. Néanmoins, de toute évidence, cet accompagnement global de la personne, avec la collaboration des partenaires spécialisés en matière de logement, d'insertion sociale et culturelle, constitue à nos yeux une garantie contre l'isolement et l'abandon à soi-même. Les personnes les plus fragilisées, et par là même la société entière, ont tout à gagner.

---

Claudine Fréson  
Présidente Similes Wallonie

Le 28 janvier dernier Similes Wallonie et Similes Bruxelles participaient à un webinaire organisé par les Journées de la schizophrénie. Le thème abordé était

### « TROUBLES PSY ET TRAUMATISMES, UNE ASSOCIATION ÉVIDENTE ? »

Au cours de notre vie, nous sommes confrontés de près ou de loin à des événements traumatisants, ayant des degrés d'intensité variable, sur des laps de temps divers, à des âges différents, et nous en sortons plus ou moins indemnes. Mais alors... quand parle-t-on de syndrome de stress post-traumatique (SSPT), d'état de stress post-traumatique (ESPT)? Ces deux expressions veulent-elles dire la même chose? Quelle est leur répercussion sur la santé mentale? Sur quels critères le diagnostic est-il posé? Est-ce que les troubles psy en découlent? Les troubles psy sont-ils nécessairement associés à un événement traumatique ou un tel événement est-il l'élément déclencheur d'un trouble psy? Comment s'en sortir?

Geneviève D'hoop, proche et membre de Similes Bruxelles est intervenue lors de ce webinaire.

**POUR REVOIR ET RÉÉCOUTER LES DIFFÉRENTS TÉMOIGNAGES, RENDEZ-VOUS SUR NOTRE PAGE FACEBOOK**

### MERCI À VOUS POUR VOS NOMBREUX SOUTIENS EN 2020 !

Le 18 décembre dernier nous vous envoyons une demande de dons comme nous le faisons traditionnellement en juin et en décembre, et vous y avez répondu massivement !

Votre engouement à soutenir Similes Wallonie, malgré la crise sans précédent que nous connaissons, nous touche d'autant plus. Grâce à vous, nous allons pouvoir renforcer l'accueil des familles et redynamiser nos groupes de parole ; créer des vidéos didactiques pour expliquer les nombreuses missions de Similes Wallonie avec l'expertise des familles et des professionnels de la santé mentale. Et enfin faire connaître notre association à d'autres structures et associations grâce à une meilleure diffusion de notre bimestriel.

L'équipe de Similes Wallonie



## DES NEWS DES PROJETS « LOGEMENTS »

Le thème du logement reste une question récurrente pour les proches de personnes atteintes de troubles psychiques. Plusieurs groupes de travail existent d'ailleurs sur le sujet, que ce soit via les conseils de proches des réseaux 107 (Fusion Liège et Brabant Wallon) ou entre les représentants de proches actifs dans ces mêmes réseaux (création d'un groupe de travail logement dans le cadre du 107).

Des initiatives se sont multipliées pour permettre aux personnes en fragilité psychique de trouver un logement comme la Fondation Alodgî. Nous avons réalisé un dossier dans notre bimestriel du mois de mars/avril 2019 intitulé « Habitat solidaire, quand le logement fait soin. » Dans ce dossier nous parlions du projet Anthélie à Tournai conduit par Marina Puissant. Deux ans plus tard, le bâtiment est presque terminé et cherche des acquéreurs pour ses appartements. Vous pouvez consulter l'annonce ci-dessous

---

**ANTHELIE C.L.T.**

Cherchons futurs acquéreurs ...

**Pour un appartement dans le projet Anthélie à Tournai:  
Un habitat inclusif et solidaire situé à proximité du centre-ville, réservé à des adultes en grande fragilité psychique ayant rencontré une relative stabilisation**

Le bâtiment qui servait autrefois d'internat à l'école de la Sainte Union fait l'objet d'une transformation et d'une rénovation complète. Le chantier sera terminé en fin 2021.

**A partir d'avril 2021, cinq appartements seront mis en vente avec le modèle du C.L.T. (Community Land Trust).**

Le bâtiment est composé d'une dizaine de logements d'une ou de deux chambres avec terrasse et parking à vélo individuel et d'espaces communs: salle commune, buanderie, jardin collectif.

**La gestion locative de tous les logements sera confiée à l'agence immobilière sociale de Tournai.**

Pour toute info : [www.anthelie.be](http://www.anthelie.be)

**La Fondation Anthélie n'offre aucun service d'accompagnement, il ne s'agit pas d'un lieu de soins mais d'un lieu de vie.** Chaque candidat futur habitant doit avoir son propre réseau médico-social. Néanmoins, la Fondation prévoit la présence ponctuelle d'un « veilleur ». Il assurera une présence discrète et veillera au maillage entre les habitants et la cité.

Un processus de candidature précédera toute admission. Il sera complété par l'avis d'un médecin conseil dans le but de s'assurer que le public accueilli soit bien celui visé par le projet.

Il est à noter que l'accès à l'occupation d'un appartement

- Est délimitée par la Charte de la Fondation ainsi qu'un Règlement d'Ordre Intérieur, pour mieux vivre ensemble
- Nécessite pour chaque candidat d'être dans les conditions de location fixées par l'Agence Immobilière Sociale de Tournai

### Candidats potentiels à l'acquisition :

Toute personne physique (membre(s) de la famille en ligne directe ou collatérale jusqu'au 3ème degré) d'une personne atteinte d'un trouble psychiatrique chronique répertorié par la Fondation et attesté par un médecin désigné par la Fondation

**Si vous êtes intéressés, contactez-nous [fondation.anthelie@gmail.com](mailto:fondation.anthelie@gmail.com)**

# MAISONS MÉDICALES ET SANTÉ MENTALE : MULTIDISCIPLINARITÉ ET PROXIMITÉ POUR LES PERSONNES FRAGILES.

Le nombre de maisons médicales (123) présentes en Belgique francophone augmente chaque année. En effet, 6 % des Wallons et Bruxellois, soit 270.000 personnes, y ont été soignées en 2020. Véritables pôles de santé pour tout un quartier, ces structures font de plus en plus souvent face à des demandes psychosociales. Comment les maisons médicales viennent-elles en aide à des publics en fragilité psychique ? Réponse avec Stefania Marsella qui coordonne les travailleurs sociaux pour la Fédération des Maisons Médicales (FMM) et coup de projecteur sur 2 maisons médicales (MM), Le Car D'Or à Mons et Saint-Léonard à Liège.

**Stefania Marsella est assistante sociale à la MM de Ganshoren. Au sein de la FMM, elle soutient la fonction psychosociale et tente de la généraliser en prônant l'engagement de professionnels de la santé mentale pour compléter l'offre de soins.**

## Que propose une maison médicale ?

Les activités des maisons médicales sont organisées dans le cadre de la promotion à la santé qui vise à maintenir une bonne santé globale y compris psychique ainsi qu'une forme de bien-être à la population. Elles proposent des soins de première ligne, c'est-à-dire des consultations auprès de médecins généralistes, infirmiers, kinésithérapeutes et parfois un soutien psychosocial. La plupart des MM fonctionnent au forfait. La Mutuelle leur verse un montant fixe par patient afin d'organiser les soins de santé de manière globale, intégrée et accessible. Il n'y a donc pas de transaction financière entre le praticien et le patient.

## Quelle stratégie est mise en place pour répondre aux problèmes de santé mentale de la population ?

Depuis quelques années, la plupart des MM engagent un profil psychosocial pour ajouter une compétence spécifique dans les soins. Cela peut être un(e) assistant(e) social(e) ou un(e) psychologue, voire les deux. En ce qui concerne les

psychiatres, ils peuvent donner des consultations de manière ponctuelle au sein de la maison médicale. En effet, la psychiatrie au sens strict est donc moins présente au sein des MM car c'est une forme de médecine spécialisée et nous restons des structures ambulatoires généralistes de première ligne.

### Quel est le rôle de ces psychologues ?

Ils vont proposer des suivis psychologiques de première ligne avec une réorientation, des thérapies ou proposer une expertise et un soutien à l'équipe. Toutes les MM sont demandeuses d'inclure un psychologue au sein de leur équipe mais celui-ci est vite surchargé. En effet, augmenter l'offre de soutien psychologique ne diminue pas la demande... Nous proposons également d'autres services axés sur le bien-être : sophrologie, ateliers de gestion du stress, groupes de parole... Cette offre grand public n'est pas spécifiquement destinée à des personnes en fragilité psychique. Les MM accueillent un public mixte, ce sont des lieux moins stigmatisants qu'un centre de jour ou un hôpital.

### Quelle est la proportion de patients en fragilité psychique qui fréquentent les Maisons Médicales ?

Nous avons un système de monitoring et de recueil de données mais les indicateurs psychosociaux sont encore à affiner. D'après les médecins généralistes, 20 % de leurs patients consultent pour des problématiques liées à la santé mentale. Cela peut aller d'un problème d'insomnie, de stress, à quelque chose de plus grave... Les chiffres sont similaires chez les médecins généralistes qui travaillent seuls. Nous avons peut-être plus de sensibilité vis-à-vis de ces publics-là car notre pluridisciplinarité et notre accessibilité fidélisent cette patientèle.

*« Soutenir la famille permet d'aider le malade indirectement » Stefania Marsella*

### Quels sont vos liens avec les structures actives en santé mentale ?

La MM s'intègre dans un quartier, une commune et rayonne avec tout un réseau. Nous sommes inscrits dans les coordinations sociales. Des liens privilégiés se créent avec des structures spécialisées et les hôpitaux situés aux alentours. On participe activement au réseau 107, nous sommes présents dans le Fonction 1<sup>1</sup>. Notre rêve serait d'avoir des consultations de psychiatres à la MM. En effet, les relais ne se font pas facilement en raison de la saturation des services existants.

<sup>1</sup> Elle concerne les activités en matière de prévention, de promotion des soins en santé mentale, la détection précoce, le dépistage et la pose du diagnostic. Ex : les Centres de Santé Mentale, les Maisons Médicales, les médecins généralistes, les Services de Soins à Domicile, le Forem, les CPAS, la police, etc.

## Quel accueil réservez-vous aux proches et aux familles ?

Nous soignons les familles dans leur entièreté. Il arrive fréquemment qu'une maman consulte pour son fils ou un époux pour sa femme. On peut soigner la personne malade avec ses proches ou alors soutenir les proches si on n'a pas de contacts avec le patient. Nous avons un peu plus de souplesse que certains professionnels de la santé mentale qui ne vont peut-être pas recevoir la famille. Nous pouvons aussi aider à protéger la personne en l'hospitalisant, en lançant une mise en observation, par exemple. Nous nous déplaçons au domicile du patient.

Mes collègues de la MM de Ganshoren ont donné un programme de psychoéducation Profamille en collaboration avec d'autres MM. Nous trouvons intéressant d'offrir cette formation aux familles qui viennent chez nous.

**Ouverte depuis 2000, la maison médicale le Car d'or à Mons compte parmi ses 6 employés deux profils psychosociaux. Rencontre avec Noémie Lannois, psychologue et Stéphanie Lambert, assistante sociale.**

## Quel accueil faites-vous aux personnes en fragilité psychique ?

**Stéphanie Lambert** : Nous avons 2 psychologues à la MM, ce qui représente 40 heures de services psychologiques aux patients : les consultations sont pleines. Nous travaillons avec un grand nombre de partenaires : les SPAD<sup>2</sup> comme Medias, les unités de crise de l'hôpital Ambroise Paré, les équipes mobiles, les référents du 107.... La communication avec les hôpitaux est compliquée. Parfois l'un de nos patients est hospitalisé pendant 3 mois en psychiatrie et on ne le sait qu'après son séjour. Les hôpitaux ne sont pas toujours en phase avec la réalité du patient. Quand on connaît les médecins et les hôpitaux, ça se passe mieux. Plus on est informé, mieux on peut agir.

**Noémie Lannois** : Je travaille aussi dans un hôpital psychiatrique et j'ai toujours coutume de dire que les patients rencontrés en MM ont des problèmes plus sérieux que ceux de l'hôpital... Les personnes qui s'adressent à nous ont souvent des problématiques chroniques de santé mentale et des difficultés sociales, ce qui complique leur situation. Une personne sans papiers, par exemple, si elle est anxieuse, peut être aidée... Mais tant que sa situation reste précaire, elle restera dans cet état. Nous traitons différentes pathologies chez des personnes de tous les âges, c'est assez large. Nous prenons en charge des couples et des familles.

## Orientez-vous parfois des patients avec des problèmes somatiques vers un psychologue?

**NL** : On travaille en équipe pluridisciplinaire, on se connaît bien. Dès lors, il est plus facile d'interagir avec nos collègues, afin de donner une explication mutuelle sur une situation, tant au niveau social que médical. Certaines pathologies sont à la frontière entre plusieurs maux, par exemple, les douleurs chroniques peuvent déboucher sur une dépression.





**SL** : Les patients inscrits à la MM sont rassurés que tout se fasse dans le même bâtiment. Nous faisons plutôt de la prise en charge chronique de patients qui présentent des problèmes psychiatriques, on peut se faire aider parfois par des hôpitaux pour d'autres suivis. Nous sommes là avant, pendant (contact avec les assistantes sociales de l'hôpital) et après l'hospitalisation de la personne. Il m'est déjà arrivé de faire des concertations à l'hôpital psychiatrique.

**De manière générale, il apparaît que le patient psychotique voit peu son médecin traitant... Allez-vous au domicile des personnes?**

**SL** : La porte d'entrée pour détecter une situation interpellante peut être rapportée par le service social. Si l'on suspecte un trouble mental, lorsque l'on voit le logement, on mesure l'étendue du problème. Pour certains malades très isolés, nous sommes leur seul contact. Le travail des kinés se passe à 80% au domicile de la personne. A Mons, les gens ont l'habitude des visites à domicile, on essaie qu'ils sortent de chez eux pour venir à la MM. En moyenne, on soigne 60% des patients à la MM et 40 % à leur domicile. Les hôpitaux nous contactent aussi pour des patients inscrits chez nous que l'on ne voit pas fréquemment.

**NL** : Nous ne faisons pas de tri, notre but est d'accueillir au plus bas seuil, d'être accessible au plus grand nombre. On a aussi des personnes qui ne sont pas en ordre de mutuelle, d'autres qui sortent de prison, ou encore des migrants en lien avec des associations. Mais la plupart de nos patients, nous les voyons régulièrement.

*« Nous sommes là avant, pendant, et après l'hospitalisation de la personne »  
Stéphanie Lambert*

**Comment traitez-vous les demandes des familles pour leur proche malade ?**

**SL** Il m'est déjà arrivé que des patients en fragilité psychique soient amenés par leurs proches. Ils n'ont pas souvent de demande précise. La famille s'inquiète, à juste titre, de leur santé car le malade est renfermé sur lui-même ou bien son logement est dans un sale état. Si le patient est d'accord de venir s'inscrire, la famille peut s'adresser à nous et on met en place un réseau avec les aides familiales ou un centre de jour pour lui proposer des activités.

**NL** : Récemment, une dame s'est adressée à nous car elle vivait difficilement la maladie psychique de son fils. Mon collègue suit un couple dont l'épouse est atteinte de troubles bipolaires. Du coup, le mari peut nous interpeller si elle va moins bien... Nous ne nous faisons pas systématiquement ce genre de démarches sauf si on nous le demande.

**Avec une équipe de 24 personnes, la Maison Médicale de Saint Léonard est située dans le quartier Nord de Liège où le tissu « psycho socio culturel » est très riche. Entretien avec le Docteur Perrine Seron, médecin généraliste et Pascale Botilde, infirmière.**

### Y a-t-il un accueil spécifique pour les personnes en fragilité psychique ?

**Perrine Seron** : Nous n'avons pas un chemin de soin tout tracé pour ces personnes en difficulté, on adapte l'accompagnement au patient. Par exemple, nous avons une convention de collaboration avec le SIAJEF<sup>3</sup>. C'est à double sens, quand ils ont besoin de médecins de première ligne, ils nous envoient des patients et nous faisons la même chose quand nous avons besoin de professionnels de la santé mentale. C'est un service de santé mentale en milieu ouvert, qui propose de l'accompagnement psychosocial, avec un psychiatre pour la gestion des traitements. Ce service n'est bien sûr pas adapté à tout le monde. Nous pouvons envoyer des patients vers des psychologues de première ligne avec un remboursement, ce qui facilite les choses. Nous pouvons aussi solliciter Revers, un service d'insertion par l'Art. Nous avons tout un panel de possibilités autour de la MM.

**Pascale Clotilde** : Nous sommes une équipe pluridisciplinaire, donc on peut se réunir pour échanger sur des situations des personnes rencontrant des problèmes psychologiques ou somatiques. On peut donc avoir une attention particulière pour une personne qui nécessite un suivi urgent. En cas de situations sensibles, il faut que l'accueil soit au courant pour pouvoir réagir de façon efficace. Si on sait que des patients doivent se présenter pour une injection mensuelle, par exemple, s'ils ne se présentent pas, on peut mieux réagir et s'adapter à la situation.

### Quelle est la proportion de personnes en fragilité psychique dans votre patientèle ?

**PS** : Les patients qui viennent du SIAJEF ont des référents qui les accompagnent. Travailler avec de telles structures facilite la prise en charge des publics fragiles, on se déplace beaucoup au domicile. Evidemment les personnes qui ne s'adressent pas à nous restent isolées et ne peuvent bénéficier de notre soutien. Les patients avec de gros problèmes de santé mentale vivent souvent dans une certaine précarité. La gratuité leur permet un accès aisé aux soins de première ligne. Les personnes psychotiques nous arrivent par le biais de nos conventions avec des partenaires.

### On sait que 25 % des personnes qui vivent dans la rue souffrent de problèmes psychiques...

**PC** : Pour les personnes précarisées, nous avons aussi des conventions avec les infirmières de rue. Le service 'Sm-ile'(service mobile infirmier liégeois) encourage les sans-abris à se soigner... De temps à autres, des personnes arrivent sans structures et sans relais. Celles qui vivent dans la rue ont du mal à passer la porte ou à venir à un rendez-vous.

<sup>3</sup> Le SIAJEF est un service d'aide et de soins psychiatriques, reconnu comme Service de Santé Mentale, qui propose d'accueillir, de soutenir et d'accompagner les personnes en situation de vulnérabilité psychosociale, afin de leur permettre de vivre une existence pleinement humaine, dans leur milieu de vie.



Photo : ©Priscilla-Du-Preez-unsplash

### Percevez-vous une augmentation des problèmes psychiques depuis 10 ans chez vos patients ?

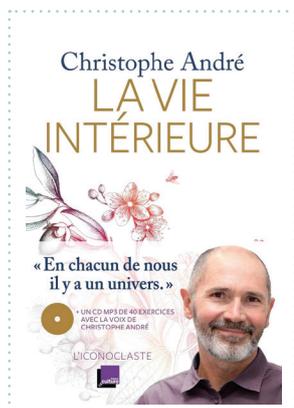
**PS** : Nous avons toujours été un pôle de référence pour les autres associations qui travaillent dans la Santé Mentale. Bon nombre de personnes développent des problèmes psychiques liés au travail (burn out, dépression...), plus qu'il y a 10 ans... Ces pathologies sont aussi mieux reconnues aujourd'hui. Nous suivons les changements de traitement. En cas de des problèmes somatiques, on en informe la psychiatre. Mais dans certaines situations, on peut discuter du traitement ensemble, être un écho, une alerte envers le psychiatre. Nous favorisons les concertations avec les différents partenaires de soins et les patients.

### Quel accueil réservez-vous aux proches et aux familles des personnes malades ?

**PC** : On doit toujours faire attention au secret professionnel et au fait que la personne concernée soit d'accord avec la demande de la famille. C'est spécifique à chaque situation, nous pouvons être un relais vers d'autres structures ou associations pour les familles.

**PS** : Je ne donne pas directement d'informations aux familles mais je peux les rencontrer avec le patient pour qu'ils puissent se parler. Je ne donne pas d'infos sans l'accord et la présence du patient concerné. Nous suivons aussi des familles entières, on peut rassurer la famille qui nous a fait confiance sans dévoiler quoi que ce soit. Par contre, nous recevons de nombreuses personnes dont l'isolement est clairement un facteur pathogène... Soit parce qu'elles n'ont plus de famille, soit parce qu'elles sont en conflit depuis la nuit des temps. On pourrait imaginer d'inclure la fonction de psychologue dans le forfait... Les psychologues de 1ère ligne existent bien sûr, mais 8 séances remboursées par an, ce n'est pas suffisant...

## La Vie intérieure, +CD (Français), de Christophe André

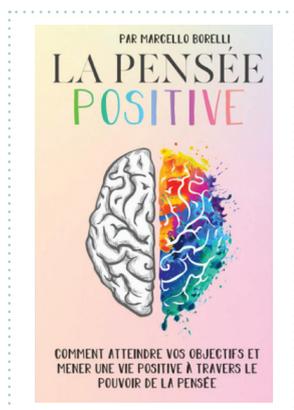


*La vie intérieure, c'est ce flot de pensées, de souvenirs, de projets, de ressentis émotionnels et corporels, qui se font et se défont en permanence au plus profond de nous. Elle peut n'être qu'un lointain murmure, mais à qui sait l'écouter, elle est une source d'enseignements extraordinaire pour se connaître, se comprendre et mieux conduire son existence.*

*J'aimerais vous inviter à porter une attention tranquille et régulière à votre vie intérieure, à cette manière unique d'être ce que vous êtes et de traverser le monde. Dans nos sociétés tournées vers le matérialisme et les apparences, ce détour est essentiel et fécond : pour notre équilibre émotionnel, notre créativité, notre empathie et notre liberté.*

Issu d'une émission phare de France Culture, ce livre nous propose d'explorer le royaume de l'intime, à travers quarante leçons.

## La pensée positive : Comment atteindre vos objectifs et mener une vie positive à travers le pouvoir de la pensée (Français), de Marcello Borelli



*Changez votre vie et commencez à penser positivement !*

*Savez-vous que la pensée positive fonctionne mais que vous ne savez pas comment la mettre en pratique ?*

*Vous vous sentez triste ? Découragé ? Tout le monde vous semble heureux ?*

### **Tout semble aller mal et la malchance vous suit?**

*Apprenez l'art de la pensée positive. Apprenez des stratégies, et changez totalement votre vie en lui donnant une toute nouvelle empreinte ! Enfin, vous saurez comment utiliser la pensée positive et quels sont ses avantages ! Vous allez découvrir un nouveau monde!*

*Dans chaque situation, vous serez en mesure de garder la sérénité, d'affronter les choses de la bonne façon, d'analyser et de faire les meilleurs coups. Grâce à quelques conseils simples, la pensée positive améliorera votre estime de soi, votre santé et vous portera chance !*

### **Dans ce manuel utile, vous apprendrez...**

- Ce qu'est exactement la pensée positive.
- Comment changer votre façon de penser en éliminant le vortex des pensées négatives.
- Comment de petits exercices quotidiens et éprouvés peuvent bouleverser votre vie.
- L'onde positive, un médicament qui guérit presque tout !
- Et bien plus encore !

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

*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.*

**Tous nos groupes de parole en présentiel sont suspendus jusqu'au mois de juin 2021 inclus :  
5 groupes virtuels sont accessibles à tous en Wallonie**

En raison de l'épidémie de Covid19 et du confinement décrété par les autorités fédérales et en accord avec les responsables de section, **tous nos groupes de parole sont mis entre parenthèse, jusqu'à la fin du mois de juin.** Pendant cette période compliquée, Similes Wallonie continue à s'adapter aux dispositions sanitaires en proposant **5 groupes de parole en visioconférence, chaque mois, accessibles à toute famille ou proche en Wallonie** afin d'aider et de soutenir toutes les personnes dans le besoin.

**Ces groupes de parole virtuels sont mis en place jusqu'à nouvel ordre.**

A l'heure actuelle, 5 sections (Charleroi, Namur, Liège, Tournai et Ottignies) ont adopté la visioconférence afin de pallier le présentiel. Elles proposent ce service depuis déjà quelques mois et le retour que nous en avons est positif. Celui-ci permet malgré tout de sortir de l'isolement, du manque de contact, du besoin de soutien et d'information pour chaque participant vivant une situation difficile.

**Ces 5 sections de Similes Wallonie ont gentiment accepté d'ouvrir leur groupe de parole virtuel à d'autres personnes que celles de leur région.**

- La personne intéressée doit s'inscrire par mail auprès de l'animateur de la section responsable du groupe de parole.
- L'animateur enverra le lien le jour même et à l'heure du groupe de parole à la personne inscrite au préalable.

### LES INSCRIPTIONS SONT LIMITÉES À 10 PARTICIPANTS PAR GROUPE PAROLE

#### LIÈGE

**3ème mardi du mois de 18h00 à 20h00**

20/4, 18/5, 15/6 2021

Inscription obligatoire : Madame Claudine Fréson  
claudinefreson@gmail.com

#### CHARLEROI

**1er lundi du mois de 17h00 à 19h30**

12/4, 3/5, 7/6 2021

Inscription obligatoire : Madame Letizia Ammazzalupo letizia.ammazzalupo@gmail.com

#### NAMUR

**3e lundi du mois à 18h00 à 20h00**

19/4, 17/5, 21/6 2021

Inscription obligatoire : Madame M'Barka Baija  
Mbarka.Baija@beauvallon.be

#### TOURNAI

**2ème mercredi du mois de 18h30 à 20h30 :**

14/4, 12/5, 9/6 2021

Inscription obligatoire : Madame Miette De Brouwer  
miette.debrouwer@yahoo.fr

#### OTTIGNIES

**1er lundi du mois de 18h00 à 20h00**

19/4, 3/5, 7/6 2021

Inscription obligatoire : Madame Anne Darmstaedter  
annedarmstaedter@skynet.be

Depuis quelques années déjà se met en place en Belgique une réforme des soins en santé mentale appelée communément « Projets 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 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 (ex : l'accueil des familles en milieu hospitalier, le risque de rupture de la continuité des soins lors d'une sortie d'institution,) qui posent question aux familles 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.

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

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](mailto:caroll.blairon@similes.org) ou par téléphone au 04/344 45 45

<p>LE PROJET « FUSION LIÈGE » ORGANISE À LIÈGE UN CONSEIL DES PROCHES</p>	<p>Quai des Ardennes 24 4000 Liège</p> <p>Renseignements : Monsieur Didier Kampfl <a href="mailto:info@psy107liege.be">info@psy107liege.be</a></p>	<p>Chaque 1<sup>er</sup> lundi du mois de 18h00 à 20h00</p>
<p>LE PROJET « RÉSME » ORGANISE UN CONSEIL DE PROCHES</p>	<p><b>Maison de l'Égalité des Chances</b> Rue Lucien Defays, 10 4800 Verviers</p> <p>Renseignements : Madame Martine Haas <a href="mailto:psy107verviers@gmail.com">psy107verviers@gmail.com</a> Jean Marie Beckers représentant Similes Wallonie.</p>	
<p>LE PROJET « RÉSEAU SANTÉ NAMUR » ORGANISE UN CONSEIL DE PROCHES</p>	<p>«<b>Maison 107</b>» Avenue Cardinal Mercier, 69 5000 Namur (Salzinnes)</p> <p>Renseignements : Monsieur Didier De Riemaecker <a href="mailto:coordination@reseausantenamur.be">coordination@reseausantenamur.be</a> Particia De Coune, Eliane Martin et Berndatte Caudron représentantes Similes Wallonie</p>	<p>Chaque 2<sup>ème</sup> lundi du mois, de 13h00 à 14h30</p>
<p>LE PROJET « PARTENAIRES 107 MONS – LEUZE EN HAINAUT – TOURNAI – MOUSCRON - JUSQU'À COMINES » ORGANISE UN CONSEIL DES PROCHES</p>	<p>Renseignements : Miette Brébart <a href="mailto:miette.debrouwer@yahoo.fr">miette.debrouwer@yahoo.fr</a> (069/23.24.34) Dominique Leborgne</p>	
<p>LE PROJET « MOSAÏQUE » ORGANISE UN CONSEIL DE PROCHES - HAINAUT, PARTIE ORIENTALE (MANAGE – CHARLEROI)</p>	<p>Renseignements : Janaina Costa <a href="mailto:costaj@fracarita.org">costaj@fracarita.org</a> (0494/21.51.83) Yves De Craeye, Laurette Marneffe et Colette Guislain représentants Similes Wallonie</p>	

## « 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](http://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, 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 Caroll Blairon

[caroll.blairon@similes.org](mailto:caroll.blairon@similes.org)

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

CE PÉRIODIQUE EST MIS EN PAGE PAR L'ATELIER 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](mailto:info@alest.be) - 42, chaussée des Prés à 4020 Liège (atelier et boutique)

# POURQUOI FAIRE UN DON À SIMILÈS 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 désigmatiser 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 Jean-Philippe Lejeune au 04/344.45.45 ou par mail à [jeanphilippe.lejeune@similes.org](mailto:jeanphilippe.lejeune@similes.org)

**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 DE 40 € ET PLUS SONT DÉDUCTIBLES FISCALEMENT.**

## SIMILES WALLONIE

Tél : 04/344 45 45  
Permanence de 9h00 à 16h30  
[wallonie@similes.org](mailto:wallonie@similes.org)  
[www.wallonie.similes.org](http://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](mailto:bruxelles@similes.org)

## SERVICE DOCUMENTATION

En ligne via [www.wallonie.similes.org](http://www.wallonie.similes.org)  
onglet *se documenter*

Tél 04/344.45.45 de 9h00 à 17h00

Avec le soutien de la