

# Santé mentale & Lien social

#Tou.te.sConcerné.e.s

Programme  
complet



Rencontres locales  
Conférences  
Cinéma  
Culture

Programme en ligne !



WWW.SEMAINESANTEMENTALE.BE

Santé mentale & lien social

3

Merci à tous nos partenaires

5

## Agenda des activités près de chez vous

6

→ du samedi 9 au samedi 16 octobre

## Journée d'étude & d'échanges

9

→ le mardi 12 octobre à Namur

- Matinée d'étude
- Après-midi culturel & festif

## En ligne

- En direct
- A explorer

17

En résumé : les infos pratiques

19



## Santé mentale & lien social

#Tou.te.sConcerné.e.s

C'est peu dire que la crise sanitaire que nous vivons a mis en lumière l'importance du lien social pour notre santé mentale, à tous les âges ! Se rencontrer, se découvrir, s'émouvoir ensemble, se lier à d'autres, partager un rêve commun, voilà certainement le propre de l'homme : s'inscrire dans des relations sociales avec ses pairs. **Notre capacité à créer du lien et à nous inscrire dans des relations sociales joue certainement un rôle majeur pour notre santé mentale.**

La santé mentale peut se voir comme un équilibre, parfois précaire, fait de mille et une choses, comme du temps passé avec ses amis et sa famille, des sorties, un travail, un rythme de vie, des apprentissages, du sport, des projets, le sentiment d'être utile, compétent et en sécurité... Un cocktail d'ingrédients propre à chacun qui nous aide à nous sentir suffisamment bien et à trouver du sens à nos existences. Un équilibre remis en question par la crise sanitaire, nous rappelant, au passage, **les inégalités sociales préexistantes à la COVID-19.**

Alors, prendre soin de sa santé mentale, c'est bien sûr pouvoir consulter un professionnel quand c'est nécessaire. Mais c'est aussi **soutenir le lien social, la solidarité, la bienveillance, les perspectives, les projets, la liberté, la créativité, les rêves et ainsi donner à chacun la possibilité de trouver du sens à sa vie.**

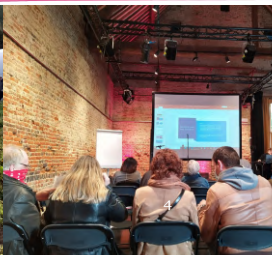
À travers la campagne “Semaine de la santé mentale en Wallonie”, nous vous invitons à découvrir la diversité des aides disponibles en santé mentale en Wallonie ; à prendre conscience de ce qui peut soutenir notre santé mentale ; à contribuer à l'évolution des représentations sur la santé mentale, ceux qui en souffrent et leurs proches, mais aussi ceux qui y travaillent ; et à interroger ensemble les réponses actuelles à la souffrance psychique.

Vous êtes citoyen-ne ou professionnel-le de la relation d'aide et vous souhaitez mieux connaître les acteurs de santé mentale près de chez vous ? Vous informer sur les aides disponibles ? Echanger sur la santé mentale ? Ou tout simplement participer à des rencontres conviviales autour de la santé mentale ? Cette année encore, une grande diversité d'acteurs en santé mentale vous ouvrent leurs portes afin de mieux se faire connaître, échanger sur la santé mentale et vous rencontrer dans une ambiance conviviale. Du 09 au 16 octobre, un peu partout en Wallonie, il y en aura pour tous les goûts et tous les âges !

Théâtre, portes-ouvertes, balades, petits-déjeuners, concerts, conférences, webinaires, vidéos, podcasts : composez votre Semaine à la carte sur [www.semaine-sante-mentale.be](http://www.semaine-sante-mentale.be)

Au plaisir de vous rencontrer lors de cette Semaine !

L'équipe du CRéSaM





MERCI

à tous nos  
partenaires

*À l'heure où nous bouclons ce programme, nous nous enthousiasmons déjà de l'énergie déployée par les services et associations actifs en santé mentale, mais également ceux issus de l'action sociale, les centres de santé, les centres culturels, afin de mieux faire connaître les aides disponibles en Wallonie et de contribuer à l'évolution des représentations sur la santé mentale et ses troubles.*

*Parce qu'il n'y a pas de santé sans santé mentale, nous sommes #Tou.te.s.Concerné.e.s !*

*Merci à tous nos partenaires qui font vivre cette édition 2021 !*

*Des activités  
près de chez  
vous !*



## Agenda des rencontres locales en Wallonie



- Brabant Wallon
- Hainaut
- Liège
- Luxembourg
- Namur





## Découvrez la santé mentale de façon inédite !

Pour beaucoup encore, les représentations de ce qui peut faire soutien, aider, accompagner en santé mentale, consiste principalement en des consultations psychologiques ou des séjours à l'hôpital psychiatrique. Alors bien sûr, pouvoir consulter un professionnel de l'aide quand cela est nécessaire est indispensable. Mais les réponses à la souffrance psychique sont aujourd'hui variées pour tenter de répondre au mieux aux besoins des personnes concernées : soutien social, entraide entre pairs, art-thérapie, accompagnements à domicile, activités collectives, ... sont autant d'exemples d'une offre de santé mentale riche et plurielle ! Evoquer la santé mentale, c'est aussi faire référence aux actions de promotion de la santé mentale, qui s'inscrivent dans un continuum d'actions importantes à développer pour faire face aux problématiques de santé mentale.



Retrouvez des  
activités à  
deux pas de  
chez vous !



Du 09 au 16 octobre, plus de 50 associations et services actifs en santé mentale mais aussi dans les secteurs social et culturel, vous ouvrent leurs portes pour vous faire découvrir leur travail ou tout simplement partager avec vous un moment convivial, qu'il soit artistique, ludique ou informatif, autour de sujets de santé mentale. Il y en aura pour tous les goûts et tous les âges, des plus jeunes aux plus âgés, en semaine ou le weekend, pour les professionnels de l'aide et pour le grand public !

Balades, théâtre, expositions, cinéma, conférences, webinaires, découverte d'outils en promotion de la santé mentale, ... Cette année encore et plus que jamais, nous célébrerons ensemble le lien social ! N'attendez plus et composez votre semaine en réalisant une sélection d'activités jour par jour OU par province sur <https://www.semaine-sante-mentale.be/rencontres-locales/>



Tous les  
détails en  
ligne en  
cliquant ici





Journée d'étude  
& d'échanges



Le 12 octobre  
à Namur



## Santé mentale & lien social

Mardi 12 octobre

Une journée pour se retrouver, prendre le temps de la réflexion et faire la part belle aux échanges !

**Une matinée d'études** pour explorer ensemble la dyade "Santé mentale & lien social" au travers des évolutions culturelles et sociales, des dispositifs et des pratiques d'accompagnement en santé mentale

**Un après-midi culturel et festif** pour découvrir trois courts-métrages "coups de cœur"

<https://www.semaine-sante-mentale.be/colloque/>

Aujourd'hui, tous s'accordent pour dire que « la santé ne consiste pas seulement en l'absence de maladie ou d'infirmité ; elle est un état complet de bien-être physique, mental et social » (Organisation Mondiale de la Santé). Notre "bien-être" est influencé par une multitude de facteurs : environnementaux, sociaux, biologiques, politiques, socio-économiques, ... Notre capacité à créer du lien et à nous inscrire dans des relations sociales joue certainement un rôle majeur pour notre santé mentale. Se rencontrer, se découvrir, s'émouvoir ensemble, se lier à d'autres, partager un rêve commun ... Voilà certainement le propre de l'homme : s'inscrire dans des relations sociales avec ses pairs.

Ces derniers mois, la crise sanitaire a chamboulé notre quotidien au point qu'elle a parfois réduit - de façon drastique - nos contacts sociaux. Pour certain·e·s, cela n'a pas été sans conséquence sur leur santé mentale et leurs relations sociales.

Par ailleurs, si la crise sanitaire nous montre combien prendre soin de ces liens constitue un terreau fertile pour notre santé mentale, sur lequel tout un chacun peut s'épanouir, se renforcer, se découvrir, ... s'intéresser au lien social n'est pas nouveau pour les cliniciens et les différents acteurs de terrain. En développant diverses approches, avec des publics variés, les acteurs de santé mentale ont développé une clinique "sur-mesure", "tout en nuance", pour améliorer le quotidien des personnes accompagnées. Une clinique qui doit s'adapter aux évolutions de la société, dans un contexte mouvant, impactant nécessairement l'éventail des réponses à la souffrance psychique mais également les actions destinées à prévenir les problématiques de santé mentale associées au lien social.

Tout au long de la matinée, nous vous inviterons à explorer ensemble la dyade "Santé mentale & lien social" au travers des évolutions culturelles et sociales, des dispositifs et des pratiques d'accompagnement en santé mentale.

**8h30** : Accueil-café et accueil des participants

**9h** : Accueil et **introduction** de la journée par **Marie Lambert**, Codirectrice du Centre de Référence en Santé Mentale, CRéSaM asbl

**9h10** : **Allocution d'ouverture** par Madame **Christie Morreale**, Ministre wallonne en charge de la santé mentale

## ● Temps 1 | de 9h20 à 11h

**Comprendre les évolutions socioéconomiques et culturelles, leur impact sur nos relations sociales et notre santé mentale. Guidé-e-s par Alain Ehrenberg et Christophe Niewiadomski, nous verrons dans quelle mesure l'individu peut être le produit de la société dans laquelle il vit mais aussi le sujet.**

**9h20** - Mais que nous arrive-t-il ?



L'individualisme comme modèle culturel de nos sociétés occidentales a certainement été poussé à son paroxysme avec la crise sanitaire que nous vivons. On n'a jamais autant parlé de "repli sur soi" et d "inégalités sociales" grandissantes... Le malaise social s'est-il généralisé ? Que nous arrive-t-il ? À y regarder de plus près, des choses pas si nouvelles. Quoi que ? Auteur de nombreux ouvrages phares – La Fatigue d'être soi (1998), La société du malaise (2010), La mécanique des passions (2018) - **Alain Ehrenberg** nous proposera une lecture sociologique des transformations culturelles importantes qui impactent nos relations sociales et nos façons de faire société. Une lecture qui intégrera également ces derniers mois marqués par la crise sanitaire.

## 10h - Et qu'y répondons-nous ?



Sur le terrain, les intervenants déploient - parfois à contre-courant - des dispositifs qui tentent de rompre avec l'opposition individu - société. L'individu moderne 100% responsable, une fatalité ? Pas si sûr que ça. La clinique s'adapte ! **Christophe Niewiadomski** est professeur des universités en sciences de l'éducation à l'université de Lille (France) et Membre de l'Institut international de sociologie clinique (IISC) et de l'association Internationale des histoires de vie en formation et de recherche biographique en éducation (ASIHVIF-RBE). Il se donne le défi de rompre l'opposition entre "déterminisme" et "sur-responsabilisation" de l'individu. Sa pratique clinique, et de recherche, ambitionne de permettre au sujet de retrouver un pouvoir sur sa vie, en mettant à jour des facteurs de compréhension socioculturels et des facteurs intrapsychiques.

## 10h40 : Echanges avec la salle

## 11h : Pause-café

### ● Temps 2 | de 11h30 à 13h

La crise sanitaire a sans doute donné un élan plus fort, parfois nouveau, à des initiatives articulant interventions cliniques et sociales. Quels liens se sont renforcés ou créés, entre des lieux dits de "socialisation" et des espaces dédiés aux soins de santé mentale ?

Quelle posture les intervenants sont-ils amenés à adopter dans ces dispositifs, et quelle place les usagers et leurs proches peuvent-ils prendre ? D'autres acteurs sont-ils amenés à investir ces dispositifs ? Avec quels enjeux et quels défis ?

## 11h30 : Présentation de trois dispositifs suivie d'un temps d'échanges avec les discutant·e·s et la salle

- “La Bulle d’Oxy’GEM” à Mons : un lieu d’accueil ouvert sur la cité, par François Vilain, cofondateur
- “La Croisée” à Herstal : un espace de convivialité inconditionnel né pendant le confinement, ouvert à tout citoyen désireux de bénéficier d’un moment de partage, de bienveillance, d’échange, d’accueil, par le Service de Santé Mentale d’Hermée
- Les maisons médicales et l’offre communautaire de santé (mentale), par la Fédération des maisons médicales

### Discutant.e.s :

- **Anne-Françoise Janssen**, Psychologue, Responsable “communication institutionnelle” au Réseau Wallon de Lutte contre la Pauvreté
- **Christine Vander Borcht**, Psychologue, Superviseuse et formatrice, Centre de Formation et de Supervision en Institution, Service de Santé Mentale “Chapelle-aux-Champs” à Bruxelles
- **François Wyngaerden**, Collaborateur scientifique et maître de conférence invité, Institut de Recherche Santé et société, Faculté de Santé Publique, UCLouvain

*La matinée sera égayée par la participation de la Librairie « Point Virgule » qui tiendra un stand de livres à destination des participant·e·s qui souhaitent approfondir certaines thématiques sur les questions de santé mentale et lien social.*

librairie  
point virgule



**Un après-midi culturel - et festif ! - autour de trois courts-métrages réalisés par des associations en santé mentale. Chaque court-métrage sera suivi d'un échange avec les équipes réalisatrices et la salle.**

**14h : Projection des courts-métrages - Échanges avec les équipes réalisatrices et le public**

*Avec la collaboration de l'asbl Psymages*



- **"STOP"**, par le Service de Santé Mentale "Ulysse" (Projet "Espace Jeunes) à Bruxelles  
Ulysse est un service de santé mentale spécialisé dans l'accompagnement de personnes exilées.
- **"On a tous perdu la bulle"**, par le Centre de Réadaptation Fonctionnelle "Alba" à La Louvière  
Alba est un centre proposant un programme de réinsertion socio-professionnelle pour personnes souffrant de difficultés psychologiques ou d'isolement social.
- **"Comme un air de confinement"**, par "La Petite Maison" à Chastre  
La Petite Maison est un hôpital psychiatrique pour enfants, adolescents et jeunes adultes.





# Infos pratiques



**Le Delta**, Espace culturel provincial, Avenue Fernand Golenvaux 18 à 5000 Namur



**De 9h à 16h**  
(Accueil-café dès 8h30)



**35€** (lunch compris) - **Tarif préférentiel pour les usagers et les familles** sur demande.

À verser sur le compte du CRéSaM : BE91 5230 8047 1376  
(en communication : "Nom Prénom Colloque du 12/10")  
Avant le lundi 4 octobre. Le paiement valide l'inscription.  
*Demande d'accréditation pour les médecins*



**Inscriptions** en ligne jusqu'au 4 octobre en cliquant ici.



**Suivez les indications fournies par le Delta**

Il n'y a pas de parking attendant au Delta. Il est conseillé de venir en train (gare de Namur accessible à 15 min. à pied) ou de garer votre voiture aux abords du Delta (quartiers de Jambes, La Plante ou Salzinnes). Le vélo et la marche sont aussi des moyens de locomotion conseillés.



CRéSaM asbl - [cresam@cresam.be](mailto:cresam@cresam.be) - 081/25.31.40



En ligne



- En direct
- A explorer





- **En direct**

Webinaires, ateliers réflexifs, présentation d'outils en promotion de la santé mentale, ... Diverses activités seront organisées en ligne afin de favoriser le partage d'expériences et de connaissances, et de susciter des échanges entre les différents acteurs du secteur psycho-médico-social. Les échanges s'articuleront autour de thématiques de santé mentale telles que **la fragilisation des liens sociaux en situation de souffrance psychique, la promotion de la santé mentale en Wallonie, la clinique de l'exil, les liens sociaux avec les aînés et la déstigmatisation psychiatrique, la Covid et ses conséquences sur nos relations sociales, ...**

Le programme complet des activités en ligne et les infos pratiques (date/heure/inscription) sont consultables ici : <https://www.semaine-sante-mentale.be/en-ligne/>



@ Billy Miquel



- **A explorer**

Vidéos, podcasts, témoignages : consultez en continu sur notre site web des productions audiovisuelles réalisées par des acteurs de santé mentale.

<https://www.semaine-sante-mentale.be/en-ligne/>

# En résumé

## Informations pratiques



**Pour participer aux activités, rien de plus simple !**



### **Activités près de chez vous du 9 au 16 octobre**

Contactez chaque organisateur d'activité via la page des rencontres locales sur <https://www.semaine-sante-mentale.be/rencontres-locales/>



### **Journée d'étude et d'échanges le 12 octobre à Namur**

Inscrivez-vous via [le formulaire en ligne ici](#)  
et consultez le programme sur <https://www.semaine-sante-mentale.be/colloque/>



### **En ligne**

Inscrivez-vous aux webinaires et ateliers en ligne via les informations fournies par chaque organisateur sur <https://www.semaine-sante-mentale.be/en-ligne/>

## **Informations liées à la COVID-19 :**



Avant de vous rendre aux activités, merci de bien vérifier auprès de chaque organisateur d'événement que celui-ci a bien lieu, et sous quelles conditions sanitaires. Sur place, nous vous invitons également à respecter les consignes des organisateurs concernant la COVID-19.

Pour tout savoir sur la semaine :

[www.semaine-sante-mentale.be](http://www.semaine-sante-mentale.be)

Un renseignement ? Une question ?

cresam@cresam.be

081/25.31.40

La Semaine de la santé mentale en Wallonie est une initiative du Centre de Référence en Santé Mentale asbl, CRéSaM, avec le soutien de la Région wallonne, et de l'Agence pour une Vie de Qualité (AViQ)

