



PSYTOYENS



Les Voix(es) de la participation

Cycle de rencontres et d'échanges à partir de l'expérience
Destiné aux usagers de services en santé mentale

Programme 2021-2022

À qui s'adresse *Les Voix(es) de la participation* ?

Les *Voix(es) de la participation* est un groupe de formation, de rencontres et d'échanges, destiné à toute personne qui, à un moment donné ou à un autre de sa vie, utilise ou a utilisé un service d'aide ou de soins dans le domaine de la santé mentale. Plus précisément, ce cycle de rencontres s'adresse à toute personne qui :

- ♣ souhaite mieux connaître le système de soins dans lequel elle évolue ;
- ♣ souhaite apprendre de sa propre expérience et de celle des autres ;
- ♣ souhaite partager ses savoirs au sein d'un groupe, voire les transmettre plus largement ;
- ♣ souhaite s'engager à représenter la voix des usagers de la santé mentale ou contribuer plus largement au développement d'une action ou d'une parole collective chez les usagers ;
- ♣ souhaite **contribuer à une citoyenneté plus forte pour les usagers de la santé mentale.**

Quand se réunit-on et qu'y fait-on ?

Cette formation s'échelonne de septembre 2021 à juin 2022. Le groupe se rencontre à raison d'**un lundi tous les 15 jours, à Namur**. Ces rencontres ont pour objectif d'outiller chacun(e) en tant que citoyen(ne)- qui plus est, utilisateur(trice) de services en santé mentale, afin de mieux se connaître en regard de son propre parcours, mieux connaître le système de santé dans lequel il/elle évolue, la place des différents acteurs et, finalement, la place qu'il/elle souhaite y occuper.

Chaque module repose sur le principe de « co-construction » des savoirs :

- Chacun(e) d'entre nous est porteur d'un savoir, lié avant tout à son **expérience** en tant qu'utilisateur de services de santé mentale et, plus largement, liée à son parcours de vie/de formation. Ce savoir sera mis en commun pour construire un savoir collectif.
- Le contenu de chaque journée de rencontre se construira, d'une part grâce aux **apports pratiques issus de l'expérience de vie de chacun**, d'autre part grâce à des **apports plus théoriques, informatifs**.
- Certaines journées de formation accueilleront des **intervenants extérieurs**, experts dans un domaine, afin d'enrichir et d'approfondir certaines thématiques.
- Le **débat** et les **échanges** entre participants, et avec les intervenants, seront encouragés.
- Les participants seront invités à découvrir des initiatives participatives (« Journées d'immersion »).

Ces rencontres sont possibles grâce au soutien du CRéSaM, Centre de RÉférence en SAnTé Mentale, qui nous accueille chaleureusement en ses locaux.

1. Moi, les Autres et le groupe : du Je au Nous

**Dates : lundi 6 septembre, 9h00-16h00 au CRéSaM
lundi 20 septembre, 9h00-16h00 au CRéSaM**

Ces deux premières journées de rencontre permettront à chacun de participer à la construction du groupe de formation. Qu'est-ce qui nous rassemble ? Quelles sont mes attentes par rapport aux journées de rencontre, quelles sont celles des autres ? Avec quelle histoire, quel parcours j'arrive en formation ?

Ces moments constitueront un temps privilégié pour définir ensemble le cadre des rencontres et la relation de confiance indispensable à la vie du groupe.

2. Le système des soins de santé mentale en Belgique

Date : lundi 4 octobre, 9h00-16h00 au CRéSaM

« Patient », « usager », « utilisateur de services de santé (mentale) », nous sommes tous, à un niveau ou un autre, partie prenante du système des soins de santé en Belgique. Notre santé, nous la vivons au quotidien, à travers notre expérience de tous les jours : une hospitalisation, des médicaments à prendre, une consultation médicale, un « check-up » de routine, un suivi thérapeutique...

À partir de notre savoir et de nos expériences, nous prendrons le temps de mieux connaître le système des soins de santé en Belgique : ses grandes institutions, les principaux acteurs, son organisation et son financement (rôle de l'Institut National Maladie-Invalidité (INAMI), des mutuelles, des associations de patient, etc). Nous approfondirons également le volet « santé mentale » et les grandes lignes de ce secteur.

3. Pair-aidance et entraïdance

Dates : lundi 18 octobre, 9h00-16h00 au CRéSaM

Quoi de plus essentiel dans le processus de rétablissement que de pouvoir avoir du soutien entre pairs ? En d'autres termes, de pouvoir bénéficier/faire bénéficier de l'entraïdance et de la pair-aidance. Ce module va vous permettre de pouvoir appréhender ces deux notions et leurs différences. Nous vous parlerons aussi de ce que sont le « cure » et le « care » et de l'entraïde mutuelle comme acteur de soin informel. Nous aborderons enfin les différents systèmes de pair-aidance : à un niveau micro, méso, macro et méta.

4. Les groupes de parole

**Dates : lundi 08 novembre, 9h00-16h00 au CRéSaM
lundi 22 novembre, 9h00-16h00 au CRéSaM
lundi 06 décembre, 9H00_16H00 au CRéSaM
lundi 20 décembre, 9H00_16H00 au CRéSaM**

Partager son histoire, la raconter. Partager son expérience, la transmettre. Pour que l'expérience de chacun puisse être entendue, nous nous arrêterons ensemble sur la notion si importante de groupes de parole. Lors de ces quatre séances, nous pourrons aborder en profondeur ses différents aspects. Nous nous questionnerons sur la place du facilitateur usager et sur la manière de le mettre en place. Nous essayerons de comprendre en quoi le groupe de parole est un système préventif. Nous aurons une initiation à la communication non-violente et à l'écoute attentive qui sont des outils pour faciliter les échanges au sein d'un groupe de parole. Nous prendrons le temps, avec **l'asbl L'Autre « Lieu »** d'explorer les photolangages comme outil pour susciter la parole de l'usager. Et nous terminerons par des jeux de rôle qui permettront de mettre en pratique tout ce qui aura été abordé.

5. Les droits du patient

Dates : lundi 3 janvier, 9h00-16h00 au CRéSaM

lundi 17 janvier, 9h00-16h00 au CRéSaM

« Déclaration universelle des droits de l'homme (1948) », « Convention relative aux droits des personnes handicapées (2008) », « Convention internationale des droits de l'enfant (1989) » ... Le patient aussi a des droits ! En Belgique, la loi sur les droits des patients existe depuis 2002. Quels sont ses grands principes ? Comment peut-on les comprendre ? Pourquoi une loi sur les droits des patients ?

En psychiatrie, la loi sur les droits des patients (2002) peut connaître des particularités dans sa mise en application. Au départ des expériences de chacun, il s'agira d'explorer ensemble ses spécificités, les façons concrètes dont on peut se saisir de la loi, ses lignes de force et ses limites.

À partir d'échanges entre les participants, les jalons de cette loi seront explorés ensemble.

6. « Association d'usagers » et « comité d'usagers » : comment et pourquoi ?

Date : lundi 7 février, 9h00-16h00 au CRéSaM

lundi 21 février, 9h-16h au CRéSaM

Depuis plus de 15 ans, des associations d'usagers se structurent dans le domaine de la santé mentale. Les raisons qui rassemblent leurs membres sont variées : pour certains, il s'agit de s'entraider, par la mise en place de groupes de parole ; pour d'autres, il s'agit d'informer sur la maladie ; ou encore, d'organiser des loisirs.

La question de la possibilité de se mettre en asbl pour une association d'usager sera aussi abordé, avec toutes les démarches et obligations liées à l'existence d'une asbl.

Des comités d'usagers voient également le jour au sein de services de soins en santé mentale. Ceux-ci rassemblent les usagers du service et

abordent des questions de la vie quotidienne au sein du service, celles des relations qui s’y tissent, etc. Ces comités ambitionnent la création d’un dialogue avec les professionnels du service.

Par la rencontre avec des associations d’usagers et des personnes qui ont contribué à la mise en place de comités d’usagers, nous découvrirons deux façons dont la parole et/ou l’action collective peut exister, avec autant d’enthousiasme que de questions centrales.

7. Être représentant des usagers : mode d’emploi ?

Date : lundi 7 mars, 9h00-16h00 au CRéSaM

Aujourd’hui, si nous élisons nos hommes politiques afin qu’ils nous représentent, la tendance est aussi à la participation du citoyen comme interlocuteur direct des politiques.

Plus spécifiquement, depuis 2010, plusieurs usagers de services de santé mentale, également membres de Psytoyens, sont amenés à représenter le point de vue d’usagers lors de groupes de travail sur les soins de santé mentale. Ces groupes réunissent des professionnels de la santé et/ou de l’action sociale.

Ce module sera l’occasion d’aborder ensemble les motivations à devenir « représentant », percevoir les engagements que ce mandat implique et enfin, découvrir les enjeux liés à cette fonction particulière de « représentant des usagers ».

L’accent sera mis sur le partage d’expériences et la rencontre avec des représentants d’usagers qui occupent actuellement cette fonction.

8. La prise de parole en public, tout un art ?

Date : lundi 21 mars, 9h00-16h00 au CRéSaM

Occuper une fonction, un rôle, c'est s'engager à défendre un certain point de vue. La prise de parole en public n'est pas une chose évidente, surtout lors de réunions qui rassemblent des acteurs parfois aguerris, habitués à s'adonner à des joutes verbales ! Ce module souhaite donner aux participants quelques clefs de compréhension de leurs émotions, mais surtout les aider à se sentir plus à l'aise lors de leurs prises de parole. Seront explorées ensemble : les façons de se présenter aux autres, de bien poser sa voix, son corps. Loin d'être un module « recette magique », cette journée a pour objectif de vous permettre de vous arrêter un instant sur ces situations de prises de parole pour tenter de mieux les vivre par la suite. Les exercices pratiques seront encouragés.

9. Découvrir des approches de justice sociale

**Dates : lundi 04 avril, 9h00-16h00 au CRéSaM
lundi 25 avril, 9h00-16h00 au CRéSaM**

La santé mentale, chacun la vit singulièrement : depuis sa place, son histoire, son expérience. La santé mentale peut aussi être abordée d'un point de vue politique et philosophique, lorsqu'il s'agit de développer des soins de santé mentale dans la ville, à la campagne, dans la « communauté » dira-t-on. Mais pour y arriver, sur quels principes choisit-on de s'appuyer ? Plus encore, quels principes de justice sociale peut-on énoncer pour privilégier telle ou telle action, tel ou tel soin, telle ou telle pratique ? Tout un programme que nous vous invitons à découvrir, de façon très concrète et à partir de votre quotidien, en compagnie du **Mouvement pour une psychiatrie démocratique dans le milieu de vie (Centre Franco Basaglia)**.

10. Les assuétudes et la santé mentale

Date : lundi 2 mai, 9h00-16h00 au CRéSaM

Les assuétudes, on en parle de plus en plus mais de quoi parle-t-on ? Que reprend ce terme qui est très générique. Alcool, Tabac, Drogue, ...

Réseaux sociaux ? Quand ce phénomène devient-il néfaste pour la personne et avec quelles conséquences physiques ou psychologique ? Dans ce module nous aborderons également le thème des assuétudes et de la santé mentale, deux approches différentes mais pourtant si proche et souvent intriquées. Nous approfondirons enfin les interactions somatiques entre assuétude et santé mentale. **En collaboration avec le centre ALFA de Liège**

11. Mise en place des projets de chacun par le biais de journées d'immersion.

Date : lundi 16 mai, 9h00-16h00 au CRéSaM

Cette journée permettra à chacun(e) de faire le point par rapport à son parcours, ses envies et ses éventuels projets futurs. Elle vous permettra de définir ou d'affiner vos projets et de sélectionner des lieux d'immersion.

Ce sera le moment de préparer ensemble les « Journées d'immersion », pour celles et ceux qui souhaitent découvrir, durant plusieurs jours, une association ou un collectif qui travaille de près ou de loin sur les enjeux de la participation des usagers dans le secteur de la santé mentale et dans la société plus largement.

Une rencontre sera organisée avec d'anciens participants à la formation pour aider à l'articulation de ces journées d'immersion et mettre en place un système d'accompagnement, de « parrainage » si nécessaire.

L'objectif des « Journées d'immersion » est de permettre à chaque participant de découvrir, concrètement, la mise en œuvre/réalisation d'une activité/action qui a pour objectif de donner une place d'importance à l'expérience et à la parole des usagers de services en santé mentale. Les initiatives peuvent être variées, et ont pour point central la place laissée à la parole de l'utilisateur, son expérience de vie, son point de vue sur une question/problématique/situation/service...

Une liste d'associations/services/institutions/projets est proposée aux membres des Voix(es) de la participation.

Ces « Journées d'immersion » auront lieu durant les mois de mai et juin.

12. Les « Journées d'immersion »

Date : Mai - juin

Durant les mois de mai et juin les participants qui le souhaitent réalisent leurs « Journées d'immersion ».

13. Débriefing des « Journées d'immersion ». Bilan de la formation et perspectives.

Date : lundi 27 juin, 9h00-16h00 au CRéSaM

Cette dernière journée, importante, sera l'occasion pour les participants d'échanger sur leur expérience vécue lors des « Journées d'immersion », de partager leurs acquis et de mutualiser leurs savoirs.

Réaliser ensemble le bilan de la formation est une étape indispensable. Cette journée permettra également à chacun(e) de faire le point par rapport à son parcours, ses envies et ses éventuels projets futurs. Elle permettra aussi d'évaluer les modules proposés. Qui dit évaluation ne dit pas « examen » mais bien moment d'intervisions et d'échanges constructifs pour tous. La journée se terminera par un moment convivial qui permettra de clôturer cette année de formation en beauté.

Le CALENDRIER 2021-2022 en un coup d'œil !

Programme 2021	
Septembre	
Lundi 6 septembre	Moi, les Autres et le groupe : du Je au Nous (1) (Lucie Psytoyens)
Lundi 20 septembre	Moi, les Autres et le groupe : du Je au Nous (2) (Lucie Psytoyens)
Octobre	
Lundi 4 octobre	Le système des soins de santé mentale en Belgique (Margot Psytoyens)
Lundi 18 octobre	Pair-aidance et entraïdance. (François Psytoyens)
Lundi 08 novembre	Les groupes de parole (1) Mise en place, système préventif. (François Psytoyens)
Lundi 22 novembre	Les groupes de parole (2) CNV, écoute attentive. (Margot Psytoyens)
Lundi 06 décembre	Les groupes de parole (3) L'expression de soi, de son histoire, par différentes voix(es) (1 ^{ère} partie) (Lucie Psytoyens et L'autre-lieu)
Lundi 20 décembre	Les groupes de parole (4) L'expression de soi, de son histoire, par différentes voix(es) (2 ^{ème} partie) (Lucie Psytoyens et L'autre-lieu)
Janvier	
Lundi 3 janvier	Les droits du patient (1) La loi (Margot Psytoyens)
Lundi 17 janvier	Les droits du patient (2) Cas pratiques et jeu Entreaide&moi (Margot Psytoyens et Daniel Mulier).
Février	
Lundi 7 février	Les comités d'usagers. (François Psytoyens)
Lundi 21 février	Les associations d'usagers. Qu'est-ce qu'une asbl ? (François et Pascal Psytoyens)
Mars	
Lundi 7 mars	Être représentant des usagers, mode d'emploi ? (Lucie Psytoyens)
Lundi 21 mars	La prise de parole en public, tout un art ? (Laëtitia Cunin, Margot Psytoyens)
Avril	
Lundi 04 avril	Découvrir des approches de justice sociale (1) (Lucie Psytoyens, Centre Franco Basaglia.)
Lundi 25 avril	Découvrir des approches de justice sociale (2) (Lucie Psytoyens, Centre Franco Basaglia.)
Mai	
Lundi 2 mai	Les assuétudes (Centre ALFA Liège et Margot Psytoyens)
Lundi 16 mai	Mise en place des projets de chacun par le biais de journées d'immersion. Présentation et sélection des lieux d'immersion et signature des conventions d'immersion (François Psytoyens)
	Journées d'immersion
Juin	
Lundi 27 juin	Débriefing des journées d'immersion avec le groupe. Bilan de la formation et perspectives + moment convivial (Lucie, François, Margot Psytoyens).

Infos pratiques

Lieu : Au CRéSaM, Centre de RÉférence en Santé Mentale
Boulevard de Merckem n°7 à 5000 Namur
(à 2 min. à pied de la gare de Namur, sortie « Boulevard du Nord »)

Horaires : Accueil-café dès 9h00
Début à 9h30 - Fin à 16h00

Frais de transport, repas de midi et boissons pris en charge par Psytoyens

Contact ? Lucie Antoniol au 0495/18.88.42 ou
l.antoniol@psytoyens.be





Les Voix(es) de la participation

Formation, rencontres et échanges - Cycle 2021-2022

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

.....

Téléphone/GSM :

E-mail :

Merci de compléter le talon d'inscription ci-dessus et de le renvoyer par email avant le 18 juin 2021 à info@psytoyens.be ou l.antonio@psytoyens.be

Si vous ne disposez pas d'une adresse e-mail, contactez-nous :

- par téléphone au 0495/18.88.42 ou par courrier :
Psytoyens ASBL,
Chaussée des Prés 42-44
4020 Liège

Merci et à bientôt !





PSYTOYENS .asbl

PSYTOYENS ASBL
Concertation des usagers en santé mentale
Chaussée des Prés 42-44
4020 Liège

Contact :

info@psytoyens.be

0491/89.17.84 – f.vilain@psytoyens.be

0495/18.88.42 – l.antoniol@psytoyens.be

0493/84.23.57 – m.comblen@psytoyens.be

www.psytoyens.be