

Semaine de la santé mentale en Wallonie  
du 09 au 16 octobre 2021 - 7e édition

## Santé mentale & lien social

#TousConcernés



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

CRéSaM asbl - Centre de Référence en Santé Mentale  
agrée et subventionné par la Wallonie  
081/25.31.40 - [cresam@cresam.be](mailto:cresam@cresam.be)

Contacts :

Julie Delbascourt    [j.delbascourt@cresam.be](mailto:j.delbascourt@cresam.be)  
Audrey Crucifix     [a.crucifix@cresam.be](mailto:a.crucifix@cresam.be)

Du 09 au 16 octobre 2021, le Centre de Référence en Santé Mentale organise la 7ème édition de la **Semaine de la santé mentale en Wallonie**. Diverses actions seront menées dans ce cadre en Région wallonne afin de mieux faire connaître les services d'aide et de soins en santé mentale, encourager les collaborations intersectorielles et sensibiliser la population à l'importance de prendre soin de sa santé mentale.

Pour cette prochaine édition, la thématique « **Santé mentale et lien social** » nous mobilisera tout au long de la semaine !

..... En savoir plus sur la thématique 2021

..... Santé mentale & lien social

**#TousConcernés**

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. Parler de "relations sociales", c'est évoquer les liens que nous tissons à travers la famille, mais aussi avec nos amis, nos collègues de travail, notre engagement dans une association, un loisir ou encore le fait de partager un brin de jasette chez le coiffeur, la pédicure, le kiné, au bistro du coin, faire une sortie au théâtre, jouer au foot, ... Etcétera. Etcétera. Ces relations sociales s'incarnent et se renforcent aussi au travers de rituels qui, nous le constatons d'autant plus aujourd'hui, ont toute leur importance : rituels du deuil, au travail (réunions d'équipe, pause-café...), fêtes de fin d'année, anniversaires, naissances, remise des diplômes, départ à la retraite, ... Autant d'occasions de se "connecter" les uns aux autres et de se reconnaître comme faisant partie d'un groupe, d'un collectif, d'une famille, d'une bande d'amis...

Depuis bientôt un an, la crise sanitaire a chamboulé notre quotidien au point qu'elle a parfois réduit - de façon drastique - nos contacts sociaux. Ce n'est pas sans conséquence sur notre santé mentale, et sur la façon dont nous vivons et investissons nos relations sociales. 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, ... Et ce terreau s'alimente de la rencontre avec l'autre, *sous quelque forme que ce soit*. Pour certains, les besoins relationnels ne semblent pas criants, ou encore, ils semblent pouvoir s'accommoder de la situation, notamment en investissant de nouveaux modes de sociabilité. Mais pour d'autres, cette réduction des contacts sociaux résonne comme un manque, voire une souffrance lorsqu'elle s'accompagne de repli sur soi, d'angoisses, d'un sentiment de solitude grandissant, de la peur de l'autre, d'une perte de sens, d'un manque d'opportunités pour s'évader, imaginer le monde de demain, le rêver avec d'autres, ...

Ce changement dans le quotidien de nos relations sociales n'a pas non plus épargné la relation de soins. Ces derniers mois, inquiets quant à l'état psychique des personnes qu'ils accompagnent, les acteurs de santé mentale ont dû faire preuve d'adaptation en repoussant les contours de leurs interventions. Téléconsultations, *walking therapies*, petits colis surprises déposés sur le pas de la porte, *jattes* de café en extérieur, déambulations culturelles, ... Maintenir le lien. Le réinventer parfois ! Lutter contre le sentiment de solitude et la *désaffiliation* (Castel, R), grâce aux services d'aide professionnels mais aussi aux bénévoles et citoyens. Des dispositifs individuels mais également collectifs, parfois inédits ou déjà existants, où le "psy" et le "social" s'entremêlent, invitant parfois d'autres acteurs dans la danse. Les champs d'action s'articulent et les missions s'ajustent tout en s'entremêlant, jusqu'à parfois se confondre...

Par ailleurs, si la situation sanitaire actuelle a mis en lumière l'importance des relations sociales pour notre santé mentale, **s'intéresser au lien social n'est pas nouveau pour les cliniciens**. En développant différentes approches (clinique du lien (des liens), santé mentale communautaire...) avec différents publics, les acteurs de santé mentale ont développé une clinique "sur-mesure", "toute 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.

Soigner la rencontre clinique. Prendre soin de nos relations sociales. Maintenir le lien. Le recréer parfois. Et (re)trouver le sens d'être ensemble ? Pour cette édition 2021, où ces derniers mois ont été sources de chamboulements majeurs dans nos modes de vie, **nous souhaitons interroger la diade "santé mentale - lien social" et mettre en lumière les dispositifs, les services et les associations qui œuvrent au service du lien social et de la santé mentale**. Observer et rendre compte de vos pratiques. Vous entendre sur vos expériences citoyennes ou professionnelles... un peu des deux certainement ! Interroger les évolutions. Décrypter ensemble les enjeux qui font surface et - oser ? - prendre le temps de l'analyse.



### Focus

Quelques questions à travailler tout au long de la Semaine

De nombreuses initiatives en faveur du lien social existent. Bien qu'elles n'aient pas pour vocation première de soutenir la santé mentale des personnes qui y sont accompagnées, force est de constater que ces initiatives jouent un rôle non négligeable dans ce qui peut "faire santé mentale". D'un autre côté, des personnes en souffrance sociale investissent d'elles-mêmes, ou sont orientés vers des lieux, des services dits de "santé mentale" ou de "psychiatrie". On le sait, sur le terrain, les frontières sont parfois floues...

*o Par quels acteurs ces initiatives sont-elles portées - psys, intervenants sociaux, bénévoles, citoyens, acteurs culturels, politiques... ?*

*o Où ces initiatives se déploient-elles - à l'échelle d'un quartier, d'une association, d'un service de santé mentale, d'une institution de soins ... ?*

*o Quelles questions ces dispositifs suscitent-ils en termes de rôle et de missions endossés par les différents professionnels qui y travaillent - le psy, l'intervenant social, l'éducateur, l'artiste, ... ?*

*o Quelles questions ces dispositifs posent-ils à propos de l'accueil de la souffrance plus fondamentalement ?*

Les acteurs de santé mentale ont développé une clinique et des pratiques "sur-mesure" pour travailler le lien social.

*o Quelles sont les approches cliniques existantes (clinique du lien (des liens), santé mentale communautaire, systémique, ...) ? Que nous enseignent-elles ?*

*o Comment et dans quelle mesure le contexte actuel nous invite-t-il à (re)penser ces pratiques cliniques ?*

*o La relation thérapeutique fait-elle nécessairement "lien social" ?*

*o Comment intégrons-nous ces nouvelles façons d'être à l'autre ? Peut-on mesurer les effets de cette évolution sur nos relations sociales et notre santé mentale ?*

*o Comment les acteurs de santé mentale s'accommodent-ils - ou non - de cette évolution ? Avec quel(s) impact(s) sur la relation d'aide ?*

La crise sanitaire a (ren)forcé certains modes de sociabilité, notamment numériques. Tantôt considérés comme "sauveurs" du lien social, tantôt comme "destructeurs", quoiqu'on en dise, les écrans ont pris une place considérable dans nos vies. Cette évolution impacte les différentes sphères de notre vie (familiale, amicale, professionnelle, citoyenne, ...).

**Ces questions ne sont pas exhaustives !  
Vous avez des choses à dire, des questions à soulever, des réflexions à partager,  
des initiatives à faire découvrir ?**

**Répondez à l'APPEL À PARTICIPATION jusqu'au 27 avril 2021.**



# Comment participer ?



Cet appel s'adresse à vous tous qui êtes concernés de près ou de loin par les questions de santé mentale. Chacun est invité à contribuer à l'élaboration du programme 2021 de la « Semaine de la santé mentale en Wallonie ». Cette semaine soutient l'information, la sensibilisation et la réflexion sur l'aide et les soins en santé mentale. Celle-ci promeut aussi toutes initiatives qui encouragent la déstigmatisation des troubles psychiques.

Toutes les idées sont bienvenues pour faire connaître davantage les soins en santé mentale et en améliorer les représentations.

## Faites votre choix

### Contribuez aux journées d'étude



Transmettez les enseignements issus de vos recherches ou de votre pratique de terrain en participant activement au programme des journées d'étude organisées lors de cette semaine

### Contribuez aux rencontres locales en Wallonie



Organisez une activité dans votre service/institution, seul ou en collaboration, pour mieux faire connaître votre service, vos missions et le cœur de votre travail à vos partenaires, votre public-cible, aux habitants de votre quartier, améliorer l'information sur la santé mentale et l'offre de soins...

**Au choix** : selon les réalités de votre service et votre inspiration, cette activité peut être envisagée en lien direct avec la thématique " Santé mentale et lien social " ou en lien avec la santé mentale de façon plus générale.

*Un atelier-débat, un après-midi convivial, un jeu de piste, une balade contée, une exposition, un atelier créatif, une conférence, une séance d'information sur les aides disponibles en santé mentale... Trouvez la formule qui vous convient !*

Organisez une action « dans la cité » pour parler de santé mentale, contribuer à déstigmatiser les troubles psychiques et faire évoluer les représentations.

*Une projection, une pièce de théâtre, une lecture, une chorale, un communiqué de presse, une activité de sensibilisation, une rencontre culturelle... Tous les prétextes sont bons pour parler santé mentale !*

## Bon à savoir !



Selon vos besoins, le CRéSaM est prêt à vous accompagner dans la préparation de votre événement : **pense-bête** pour la préparation en amont, divers conseils sur base des précédentes éditions, mise en réseau, boîte-à-outils pour votre communication...

Le CRéSaM collabore avec des partenaires de terrain qui peuvent vous proposer des outils et du soutien en promotion de la santé mentale auprès de différents publics (jeunes/adultes).

**Pensez-y et contactez-nous !**



## À retenir

*Vous avez des choses à dire, des questions à soulever, des réflexions à partager, des initiatives à faire découvrir ?*

1. Vous avez jusqu'au 27 avril pour nous soumettre une proposition de contribution, selon vos envies et disponibilités > [complétez le formulaire de participation](#)
2. Consultez le règlement de notre appel à participation [ici](#)
3. Vous avez une question ? Envie d'en discuter avec notre équipe ? Contactez-nous !

## Contacts

Julie Delbascourt	Responsable de projet - 081/25.31.49 j.delbascourt@cresam.be
Audrey Crucifix	Chargée de communication a.crucifix@cresam.be
Christiane Bontemps	Directrice - 081/25.31.40 c.bontemps@cresam.be



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



CRéSaM asbl  
Centre de Référence en Santé Mentale  
agrée et subventionné  
par la Wallonie  
Bd de Merckem, 7 à 5000 Namur  
[www.cresam.be](http://www.cresam.be)

