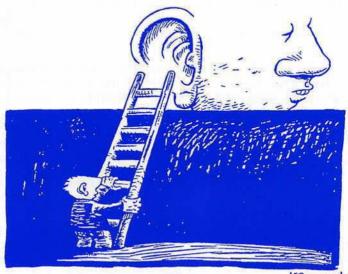
Quelques pistes pour une recherche d'aide

Lorsqu'on parle de la maladie mentale, on se rend compte à quel point la peur et le silence entourent encore et toujours tout ce qui touche à nos émotions. La maladie mentale reste un sujet tabou.



LES ENTONNOIRS

Soigner une maladie physique nous paraît évident, admettre que nous avons besoin d'aide en cas de difficultés psychiques l'est moins.

Alors on attend, en espérant que cela passe, avec la peur d'être jugé, incompris, voire rejeté. Et si cela ne passe pas, si cela s'aggrave, on finit par tomber malade. Il arrive que la gravité des problèmes conduise à un état de crise, aux solutions d'urgence, à l'hospitalisation forcée, à la perte de son autonomie, à une situation où la personne rencontre la psychiatrie par son côté le plus difficile à vivre.

Nous suggérons ici quelques pistes susceptibles d'aider à faire les premiers pas dans la recherche de solutions.

Parler à quelqu'un ...

L'entourage ... Parler à quelqu'un de proche de ses difficultés, partager ses émotions, cela permet parfois d'y poser un regard neuf, de prendre du recul, d'envisager les problèmes avec plus de sérénité.

Un membre d'une association ou d'une communauté que l'on fréquente peut aussi vous réserver ce temps d'écoute.

Des groupes d'entraide, associations de personnes confrontées à des problèmes similaires, proposent aussi une écoute et un soutien. Ils permettent de s'exprimer, de s'informer, de se rassurer et de rompre l'isolement.

Hormis ces solutions de proximité et d'entraide, il existe tout un dispositif d'aide et de soins aux personnes en difficulté psychique.

Il faut pouvoir admettre qu'on ne peut résister à tout, que parfois les choses deviennent insupportables et qu'une aide s'avère nécessaire.

Il n'y a pas de critères bien définis qui nous indiquent le moment précis de faire appel à cette aide. Tout au plus peut-on être attentif à certains signes révélateurs : être submergé par la colère, le désespoir, l'angoisse ..., ne plus voir d'issue à certaines situations (conflits, rupture, deuil, ...), être dépendant, ressentir une absence de communication, un sentiment d'incompréhension, une souffrance ..., se replier sur soi, perdre contact avec la réalité.

Confronté à ses difficultés, chacun réagit à sa façon, en fonction de sa sensibilité, de son histoire, ... de ses différences. Mais si problème il y a, plus tôt il sera affronté, plus vite et mieux il sera réglé.

L'aide spécialisée : à qui faire appel ?

Le médecin de famille constitue un bon point de départ car il peut vous adresser à un psychologue, un psychothérapeute, un psychiatre, à un service de santé mentale ou un hôpital.

Le psychologue et le psychothérapeute sont formés à l'écoute. La différence est qu'un psychologue a une licence universitaire enregistrée, le psychothérapeute pas nécessairement.

Un psychiatre est un médecin qui est spécialisé dans le domaine des troubles mentaux. Il n'est cependant pas facile de diagnostiquer une maladie mentale et vous pouvez devenir impatient si on ne peut vous dire immédiatement quelle est votre maladie. Les médecins ont parfois besoin de temps avant de pouvoir poser le bon diagnostic.

Le psychiatre peut vous suggérer de prendre des médicaments et peut aussi recommander la thérapie individuelle, familiale ou en groupe.

Où consulter?

Psychiatres, psychologues et psychothérapeutes consultent en privé, dans les maisons médicales, les centres de planning familial et les hôpitaux par exemple. Il existe également des structures ambulatoires spécialisées comme les services de santé mentale. Composés d'équipes pluridisciplinaires (médecins, psychologues, paramédicaux, travailleurs sociaux...) et répartis sur le territoire de la Région de Bruxelles-Capitale, ces services accueillent les personnes dans leurs difficultés médicales, psychologiques et sociales. Pour les enfants et adolescents scolarisés, le PMS (centre psycho-médico-social) dont relève l'école fréquentée peut également intervenir.

D'autres dispositifs existent pour aider les personnes atteintes d'une maladie mentale. Les hôpitaux et les hôpitaux psychiatriques sont les plus connus, mais il existe beaucoup plus d'initiatives comme les centres thérapeutiques de jour, de nuit, les maisons de soins psychiatriques, les initiatives d'habitations protégées, ...

En faire ici l'inventaire est impossible. La richesse de ce dispositif d'aide en fait aussi sa complexité.

Un petit lexique peut aider à s'y retrouver

I. Services ambulatoires

a. Les services de santé mentale ou centres de santé mentale (SSM,CSM)

sont des structures ambulatoires, multidisciplinaires, définies par décret pour assurer l'accueil, le diagnostic et le traitement psychiatrique, psychologique et psychosocial des personnes et contribuer à la prévention en santé mentale.

Les centres essaient d'offrir des prises en charge "sur mesure", sous la forme, entre autres, de consultations, diagnostics, psychothérapies, thérapies de couple, de famille, de groupe, traitement médicamenteux, médiations sociales, visites à domicile, etc...

Qu'est-ce que cela coûte?

Le tarif de base d'une consultation ne peut pas dépasser 350 Bef (± 9 €), sauf pour les consultations médicales où le montant du ticket modérateur est de 425 Bef (± 10,5 €). Cependant, une règle est appliquée par tous les centres : personne ne peut être refusé pour des raisons financières.

b. Les services d'aide aux enfants maltraités accueillent, aident et orientent les enfants victimes de sévices et de mauvais traitements ainsi que les parents et les familles.

2. Les structures intermédiaires

Elles peuvent être de jour, de nuit, ou de jour et de nuit.

a. Les initiatives d'habitations protégées (IHP)

Définies par Arrêté Royal en 1990, elles hébergent et accompagnent des personnes qui doivent être aidées dans leur milieu de vie et de logement en vue de retrouver leur autonomie. Elles doivent être créées et gérées par une association composée d'un service ou d'un hôpital psychiatrique et d'un service de santé mentale.

Qu'est-ce que cela coûte?

La participation financière pour le loyer ou les services est variable d'une IHP à l'autre.

b. Les maisons de soins psychiatriques (MSP)

Destinées à l'accueil de patients dont l'état est stabilisé et qui nécessitent une aide dans les actes de la vie quotidienne.

c. Les centres thérapeutiques de jour, les communautés thérapeutiques (jour + nuit) et les centres thérapeutiques de nuit

La plupart de ces structures sont régies par une convention avec l'Institut National d'Assurance Maladie-Invalidité (I.N.A.M.I.). Ce sont ces conventions qui déterminent, pour chaque structure individuellement, les types de problèmes pris en charge, les activités thérapeutiques proposées et les frais à charge du patient.

Les programmes proposés sont donc différents d'une structure à l'autre

Qu'est-ce que cela coûte?

Dans toutes ces structures, les patients doivent être (ou pouvoir être) en ordre de mutuelle, car ce sont les mutuelles qui payent le forfait de "rééducation psycho-sociale". Les frais à charge des patients varient d'une structure à l'autre, il est préférable de se renseigner.

Ces structures peuvent accueillir des patients ayant eu ou non des hospitalisations psychiatriques.

3. Les services hospitaliers

Les services A

Destinés aux adultes nécessitant soit une intervention en cas de crise, soit une observation et un traitement actif.

Les services K

Destinés aux jeunes (enfants et adolescents) nécessitant soit une intervention en cas de crise soit une observation ou un traitement actif.

Les services T

Destinés aux malades adultes nécessitant des hospitalisations de plus longue durée. Ces services doivent axer leur activité sur la réadaptation sociale maximale.

Qu'est-ce que cela coûte?

La majorité des frais d'hospitalisation sont remboursés par la mutuelle. Une partie reste à charge du patient en fonction du type de service, de la durée d'hospitalisation et du type de chambre choisi.

L'accès à toutes ces formes d'aide est un droit.

Du point de vue financier, la plupart de ces services sont abordables mais il convient néanmoins de s'informer sur le coût des consultations, le remboursement des mutuelles, les facilités accordées, etc.

Dans certains cas, une intervention peut être demandée auprès du CPAS de votre commune (voir Brochure 5).

Les services accessibles 24 heures/24

- · Service d'urgence des hôpitaux, gardes psychiatriques :
 - Academisch Ziekenhuis VUB (02/477 51 00)
 - CHU Brugmann (02/477 27 06-02/477 21 11)
 - CHU Saint-Pierre (02/535 39 25-02/535 40 51)
 - Clinique Générale Saint-Jean (02/221 91 12)
 - Clinique Sainte-Elisabeth (02/373 16 00)
 - Cliniques Universitaires Saint-Luc (02/764 | 1 | 01-02/764 | 16 | 07)
 - Hôpital Erasme (02/555 31 11)
- Centre de prévention du suicide (permanence téléphonique dans l'anonymat, numéro gratuit : 0800/32 123)
- Télé-Accueil (quelqu'un à qui parler dans l'anonymat : 107)
- Aide sociale, hébergement d'urgence : centre d'accueil d'urgence "Ariane" (02/346 66 60)
- C.A.S.U. (Centre d'Action Sociale d'Urgence) (02/537 82 70 ou 0800/99 340)
- Centre Antipoisons (070/245 245)
- Ecoute Enfants de la Communauté Française (103)
- SOS Enfants ULB Saint Pierre (02/535 34 25)
- SOS Enfants UCL (02/764 20 90)

Quelques numéros de téléphone utiles

- S.O.S. Jeunes (02/512 90 20)
- Infor-Drogues (02/227 52 52)
- S.O.S. Médecins Bruxelles (02/513 02 02)
- Service de garde des médecins de l'Agglomération : Médi-garde (02/479 18 18)

A noter également

L'inventaire des groupes d'entraide peut être généralement obtenu auprès de votre mutuelle.

Parmi ces groupes, l'association **SIMILES** s'adresse aux familles et ami(e)s de personnes ayant des troubles psychiques (02/511 19 08)

UilenSpiegel: association néerlandophone de patients - Bruxelles (02/539 39 25)

L'Autre "lieu": réseau de solidarités, d'écoute et d'hébergement chez les particuliers ou en maison d'accueil communautaire (02/230 62 60)

La ligue belge de la dépression (02/785 07 29)

La ligue pour les troubles obsessionnels compulsifs (02/477 35 02)

Différents centres d'informations, services sociaux (CPAS, communaux, privés, de mutuelles, ...) pourront fournir les adresses et de plus larges renseignements sur chacune des associations, aider dans les choix et démarches.

L'Info Santé Mentale de la Fondation Julie Renson propose une information détaillée sur les initiatives du domaine de la santé mentale (02/538 94 76, les jours ouvrables de 9 à 17 heures).

La Ligue Bruxelloise Francophone pour la Santé Mentale (02/511 55 43)

Solidarités Nouvelles : informations sur l'aide sociale, l'emploi, la sécurité sociale et le logement (02/512 02 90 ou 02/512 71 57)

Plate-forme de Concertation pour la Santé Mentale en Région de Bruxelles-Capitale : informations générales sur les structures de santé mentale bruxelloises (02/289 09 60)

Centre de Documentation et de Coordination Sociales (02/5 | 1 08 00)

Enfin, les annuaires téléphoniques pourront s'avérer bien utiles. Quelques rubriques à retenir (guides Promédia 2000-2001) :

Centres de santé (pour les SSM et CSM)

Centres de guidance :

• "Pages d'Or", rubrique 900 A

Centres médicaux :

· "Pages d'Or", rubrique 970 A

Cliniques et Hôpitaux :

- "Pages blanches", rubrique "Cliniques", pages 241-245
- · "Pages d'Or", rubrique 990 A

Docteurs en médecine :

- "Pages blanches", rubrique "Docteurs", pages 363-374
- · "Pages d'Or", rubrique 963 A

Institutions sociales:

. "Pages d'Or", rubrique 7619 B

Psychologues:

· "Pages d'Or", rubrique 5653 B

Psychothérapeutes et psychanalystes :

· "Pages d'Or", rubrique 5656 B.





ZENTONNOIRS

Plate-forme de Concertation pour la Santé Mentale en Région de Bruxelles-Capitale asbl

Quai du commerce 7 - B- 1000 Bruxelles Tél.: 02 289 09 60 - Fax: 02 512 38 18

E-mail: PFSM.OPGG@beon.be