

GUIDE SANTÉ MENTALE ET ASSUÉTUDES

SOINS, ACCOMPAGNEMENT ET ENTRAIDE



Disponible sur internet et via application smartphone : www.reseauantenamur.be

ÊTRE ACCOMPAGNÉ / ME SOIGNER

EN CONSULTATION

LES SERVICES DE SANTÉ MENTALE (SSM)

- dispositifs en santé mentale**
 - Lieux de consultations psychologiques, psychothérapeutiques, psycho-sociales, psychiatriques, logopédiques et de psychomotricité
 - Ouverts à tous. Ils offrent des suivis accessibles financièrement (tarif réduit pour public précaire).
 - Composés d'une équipe : psychiatre, pédopsychiatre, psychologue, assistant social, agent de liaison, logopède, psychomotricien, ...
 - Généralement, un premier rendez-vous est fixé pour analyser la demande et proposer un suivi adéquat après concertation en équipe.
- NAMUR**
SSM Namur-Balances - 081/77.67.12
SSM Namur-Astrid - 081/77.67.13
SSM de Jambes - 081/30.59.29 - 081/30.55.20
SSM d'Andenne - 081/77.68.38
SSM de Gembloux - 081/77.67.93
SSM de Taminés - 081/77.68.40
- DINANT**
SSM de Dinant - 081/77.68.37
SSM de Beauraing - 081/77.68.27
SSM de Ciney - 081/77.68.25
SSM de Jemelle - 081/77.68.41
- PHILIPPEVILLE**
SSM de Couvin - 081/77.68.24
SSM de Florennes - 081.77.68.31

- Les Services spécialisés**
- Pour personnes sourdes : SSM de Jambes - 081/30.59.29 - 081/30.55.20
 - Pour personnes âgées : SSM « Avec nos aînés » - 081/77.67.33
 - Pour personnes réfugiées et/ou demandeurs d'asile : SSM « Clinique de l'exil » - 081/77.68.19
 - Pour jeunes : Article 10 - SSM de Ciney - 081/77.68.25 (pour les auteurs d'infraction sexuelle)
 - En cas de risque suicidaire : Un pass dans l'impasse (Centre de prévention du suicide) - 081/77.71.50
 - Pour auteurs d'infraction à caractère sexuel : A.I.C.S. - SSM de Dinant - 082/21.48.20

LES SERVICES DE CONSULTATION PSYCHO-MÉDICO-SOCIALE

- dispositifs en assuétudes**
 - Accompagnement social, psychothérapeutique ou médical spécifique à la problématique de la dépendance.
 - La plupart proposent des permanences. Les consultations ont lieu sur rendez-vous, certains peuvent se rendre à domicile.
 - Et pour les jeunes ayant un problème d'assuétudes, certains services spécialisés proposent un accompagnement spécifique aux jeunes : Phénix Jeunes (14-21), Zéphyr (> 16 ans), Sésame, SAGEISS et Le Répit.
- NAMUR**
Namur - Entraide Sida - 081/64.00.95
Sésame - 081/23.04.40
Phénix, service Accueil - 081/22.56.91
Centre Zéphyr (Auvélais) - 071/74.09.89
Sageiss (Andenne) - 085/84.50.61
- DINANT**
Destination - 082/22.85.43
L'Autre sens (Beauraing) - 082/67.92.40
La Passarelle (Jemelle) - 084/21.07.64
- PHILIPPEVILLE**
Le Répit (Couvin) - 060/34.65.86
+ Antennes d'accueil à Chimay, Momignies, Beaumont, Froidchapelle, Philippeville, Florennes
Point contact Alcool-Drogues (PCAD) : Mettet, Florennes et Philippeville - 0472/07.59.32

+

Se renseigner aussi via : médecin généraliste et maisons médicales.

Consulter aussi via : centres de consultation privé, centres de planning familial et consultations (psychologues et/ou psychiatres) dans les hôpitaux généraux et les hôpitaux psychiatriques.

EN SUIVI À DOMICILE

LES ÉQUIPES MOBILES

- dispositifs en santé mentale**
 - Interviennent sur le lieu de vie et proposent un accompagnement psychosocial individualisé, en période de crise et/ou en suivi continu.
 - soutiennent l'usager dans ses démarches de mise en place et/ou d'activation de son réseau. Le suivi se fait en collaboration avec les autres intervenants/proches impliqués. L'accompagnement peut se faire à la demande de l'usager et/ou d'un tiers.
 - Il existe des équipes mobiles spécifiques pour adultes, pour enfants/adolescent, pour personnes âgées, pour personne présentant un handicap mentale associé à un trouble psychiatrique et pour personnes sous statut de défense sociale.
- NAMUR**
Pour adultes
Pleiade - équipe de travail de la crise (2A) : 081/40.88.91
Pleiade - équipe de soins continus (2B) : 081/40.88.92
- Pour enfants/adolescents
L'Impromptu - 081/46.24.78
- Pour personnes âgées :
A.N.A. - « Avec nos aînés » - 081/77.67.33
- Pour personnes présentant un handicap mental et un trouble psychiatrique :
Les Hélicoptères (C.M.I., AWIPH) - 010/22.52.33
L'Impromptu (C.M.I., AWIPH) - 081/46.24.78
- Pour personnes sous statut de défense sociale :
ESTIM LG - 0497/58.92.47 - 0497/58.92.48

- DINANT**
- Pour adultes
Chalazes, Service de Soins Psychiatriques A Domicile (S.P.A.D.) - 0495/22.55.40

+

Courant 2016, de nouvelles équipes mobiles de crise pour enfants et adolescents seront créées (dans le cadre de la nouvelle politique des soins de santé mentale pour enfants/adolescents et du réseau Kirikou à Namur).
Plus d'infos : didierd@me.com

+

Les professionnels de première ligne (médecins généralistes, aides familiales, travailleurs psycho-sociaux, ...) peuvent également faire appel à l'équipe mobile EMISM (Équipe Mobile d'Intervention en Santé Mentale) dans les situations d'urgence et/ou de crise.

À L'HÔPITAL

LES HÔPITAUX GÉNÉRAUX AVEC SERVICE DE PSYCHIATRIE

- dispositifs en santé mentale**
 - Le service psychiatrique est un lieu de soin inséré dans l'hôpital général.
 - Destiné aux personnes présentant une problématique psychologique ou psychiatrique nécessitant une hospitalisation de courte durée, sur base volontaire. Celle-ci permet une observation et la mise en place d'un traitement.
 - A la fin de l'hospitalisation, des options de suivi sont proposées au cas par cas.
- NAMUR**
Centre Hospitalier Régional (CHR) de Namur - 081/72.66.60
www.chr.be
Centre Hospitalier Régional (CHR) Val de Sambre - 071/26.54.34
www.chrns.be
Clinique St-Luc à Bouge - 081/20.90.22
www.sibo.be
- DINANT**
Centre Hospitalier Universitaire (C.H.U.) Dinant-Godinne, site Godinne - 081/42.37.51
www.uclmontgodinne.be

LES HÔPITAUX PSYCHIATRIQUES

- dispositifs en santé mentale**
 - L'hôpital psychiatrique est un ensemble de services de soins spécialisés destinés aux personnes présentant un trouble psychiatrique et/ou neurologique.
 - L'hospitalisation permet une observation et la mise en place d'un traitement visant la stabilisation du trouble et dès lors la réintégration de la personne dans la communauté.
 - La durée de prise en charge est adaptée selon l'indication. Chaque demande d'hospitalisation est traitée au cas par cas selon le protocole le plus adéquat.
 - A la fin de l'hospitalisation, des options de suivis (thérapeutiques, ambulatoires, ...) sont proposées.
- NAMUR**
Hôpital Neuro-Psychiatrique Saint-Martin - 081/30.28.86
www.cp-st-martin.be
→ accueille une population mixte
- Hôpital psychiatrique du Beau-Vallon - 081/72.11.11
www.beauvallon.be
→ accueille majoritairement des femmes

SOINS PÉDO-PSYCHIATRIQUES RÉSIDENTIELS

- dispositifs en santé mentale**
- Les lieux de soins pédopsychiatriques accueillent des jeunes de 3 à 18 ans souffrant de troubles non stabilisés.
- Ces lieux offrent une prise en charge communautaire, pour durée adéquate en fonction de l'indication. Une admission ne peut se faire que sur prescription d'un pédopsychiatre extérieur et après un ou plusieurs rendez-vous de pré-admission pour des situations non stabilisées.
- Quelques possibilités d'hospitalisation en alternance existent pour des enfants de 3 à 12 ans, en partenariat avec le réseau.

LES CENTRES DE CURES ASSUÉTUDE(S)

- dispositifs en assuétudes**
 - Lieux pratiquant le sevrage dans le cadre d'une prise en charge psycho-médo-sociale globale.
- Au sein des hôpitaux psychiatriques*
- NAMUR**
Unité Revivo A-Aïda (HNP Saint-Martin) - 081/30.28.86
Unité Revivo B (HNP Saint-Martin) - 081/32.12.48
Clinique du Parc (HNP Beau Vallon) - 081/72.12.85
Clinique Regina Pacis (HNP Beau Vallon) - 081/72.13.30
- Au sein des hôpitaux généraux*
- NAMUR**
Clinique Saint-Luc - 081/20.90.22
Centre Hospitalier Régional (CHR) Val de Sambre - 071/26.54.34
Centre Hospitalier Régional (CHR) de Namur - 081/72.66.60 ou 061/72.65.73
- DINANT**
Centre Hospitalier Universitaire (C.H.U.) Dinant-Godinne, site Dinant - 082/21.24.11
Centre Hospitalier Universitaire (C.H.U.) Dinant-Godinne, site Godinne - 081/42.37.02
- AUTRES**
Le Centre de Santé des Fagnes de Chimay - 060/21.88.11

EN URGENCE / EN CRISE

Lors d'une urgence ou d'une crise psychosociale ou psychiatrique, différentes ressources professionnelles sont mobilisables (médecin de garde, équipe mobile de crise, appel d'urgence et éventuellement service d'urgence). Elles sont mobilisables 24h/24, 7j/7.

- dispositifs généralistes**
- Télé-écoute (24h/24 et 7j/7)
→ Télé-Accueil : 107 (gratuit)
→ SOS Suicide : 0800/32.123 (gratuit)
→ SOS Solitude : 02/548.98.08
- Médecins de garde
→ Numéro général de garde médicale de Namur : 1733 (gratuit)
→ Autres postes de garde médicale
- Numéro d'appel d'urgence
→ 112 (gratuit). En un appel : ambulances, services d'incendie et/ou de police (24h/24 et 7j/7)

- dispositif santé mentale**
- NAMUR**
Pleiade - équipe mobile de travail de la crise 081/40.88.91
- dispositifs assuétudes**
- NAMUR**
Unité de Crise Assuétudes, Centre Hospitalier Régional (CHR) de Namur 081/72.65.73

+

Le service d'urgence en hôpital général
→ Le service d'urgence en hôpital général reçoit des patients 24h/24, 7j/7. Il est un lieu de première hypothèse diagnostique, d'initiation de traitement dans l'aigu, ainsi qu'un service d'orientation vers le soin le plus adapté.
→ Tous les hôpitaux généraux de Namur disposent d'un service d'urgence.

+

Courant 2016, de nouveaux lits d'accueil de crise pour enfants et adolescents seront créés (dans le cadre de la nouvelle politique des soins de santé mentale pour enfants/adolescents et du réseau Kirikou à Namur).
Plus d'infos : didierd@me.com

+

Les professionnels de première ligne (médecins généralistes, aides familiales, travailleurs psycho-sociaux, ...) peuvent également faire appel à l'équipe mobile EMISM (Équipe Mobile d'Intervention en Santé Mentale) dans les situations d'urgence et/ou de crise.

RENOUER DES LIENS / ME RÉTABLIR

LES STRUCTURES D'ACCUEIL DE JOUR

- Les structures d'accueil de jour (centres de jour, hôpitaux de jour, ...) proposent un projet thérapeutique visant la réadaptation et la réinsertion sociale par un programme personnalisé d'activités (groupe de parole, sociothérapie, atelier pratique, ergothérapie et animations culturelles, kiné, ...).
- Les personnes sont encadrées une à plusieurs journées par semaine.
- Ce type de structure s'adresse soit à des personnes souffrant d'un trouble psychique stabilisé, soit à des personnes toxicomanes inscrites dans un processus vers l'abstinence.

- dispositifs en santé mentale**
- NAMUR**
Hôpital de jour « Le Tisserin » (Beau Vallon) - 081/72.14.44
Hôpital de jour « Mosaïques » (CNP Saint-Martin) - 081/31.30.97
Centre de jour « Re-Pair » (CHR Val de Sambre) - 071/26.54.54 ou 071/77.57.48
- DINANT**
Centre de Réhabilitation Psychosomatique de Jour (C.R.P.J.) (Yvoir) - 081/42.37.02
- dispositif en assuétudes**
- NAMUR**
Phénix, Centre de jour en Rééducation Fonctionnelle (pour usagers de drogues) - 081/22.56.91

LE CLUB PSYCHOSOCIAL

- dispositif en santé mentale**
 - Le Club Psychosocial s'adresse à des personnes confrontées à des problèmes psychologiques ou présentant une pathologie psychiatrique, dont la symptomatologie est atténuée.
 - Le Club et ses membres apportent un soutien par le biais d'activités de réévaluation, d'apprentissage, créatives, sportives, ...
 - Celles-ci visent, entre autres, à leur permettre de renouer des liens sociaux, de rompre la solitude, ...
- NAMUR**
Club psychosocial "La Charabole" - 081/58.81.43

DÉVELOPPER UN PROJET PROFESSIONNEL

LES CENTRES DE RÉÉDUCATION FONCTIONNELLE (CRF)

- Le Centre de Rééducation Fonctionnelle (CRF) offre un programme communautaire de durée limitée et poursuivant notamment un objectif de réintégration socio-professionnelle des bénéficiaires.
- Ce programme est soit destiné à certains patients psychiatriques stabilisés et vise à remédier, dans un délai assez court, à certaines incapacités, soit destiné aux personnes toxicomanes inscrites dans un processus d'abstinence.

- dispositif en santé mentale**
- NAMUR**
C.R.F. La Charnière - 081/47.04.43
- dispositif en assuétudes**
- NAMUR**
Phénix, C.R.F. pour usagers de drogues - 081/22.56.91

+

Développer un projet professionnel... autrement :
Plusieurs chemins peuvent participer au développement ou à l'accomplissement d'un projet professionnel. Certains dispositifs, non spécialisés en santé mentale ou en assuétudes, peuvent y contribuer :
→ L'orientation : Carrefour Emploi Formation (FOREM), Services d'orientation, Maisons de l'emploi, jobcoach de l'AWIPH, ...
→ La formation : Entreprises de Formation par le Travail (E.F.T.), Organismes d'Insertion Socio-Professionnelle (O.I.S.P.), ou autres.
→ Le volontariat : www.volontariatnamur.be

LES COACHS DU TRAVAIL

- dispositif en santé mentale**
- accompagnement individualisé en vue d'une ré-insertion professionnelle pour des personnes qui ne trouvent pas d'emploi de par leur vulnérabilité psychique.
- Le coach du travail réalise des accompagnements de parcours (remise à l'emploi, formation, volontariat, ...) et des accompagnements de carrière (soutien lors de la reprise d'une activité professionnelle).

- NAMUR**
Coach du travail, C.R.F. La Charnière 0497/52.15.38

LES ATELIERS THÉRAPEUTIQUES

- dispositifs en santé mentale**
 - Ces ateliers thérapeutiques visent, par des mises en situation semi-professionnelle, à renforcer l'autonomie en aidant à retrouver une identité sociale et à réapprendre à vivre en groupe.
- NAMUR**
La Bavette (Taminés) 071/77.41.06
Le Sablier (Taminés) 071/74.46.52

RECHERCHER UN LOGEMENT SUPERVISÉ

LES INITIATIVES D'HABITATIONS PROTÉGÉES (IHP)

- dispositifs en santé mentale**
- Habitats supervisés (communautaires ou individuels) pour adultes confrontés à des difficultés psychologiques ou psychiatriques stabilisées.
- Les IHP offrent une alternative à l'isolement et un soutien qui vise l'autonomie et une meilleure intégration sociale.

- NAMUR**
I.H.P. L'Espoir (Saint-Servais) - 081/58.81.43
I.H.P. Psynergie (Jambes) - 0495/57.58.81
I.H.P. La Bogue (Taminés) - 071/77.67.21
- DINANT**
I.H.P. Les Erables (Waulsort) - 082/64.49.69

LES MAISONS DE SOINS PSYCHIATRIQUES (MSP)

- dispositifs en santé mentale**
 - Unités de vie implantées sur le site d'un hôpital psychiatrique.
 - Les MSP proposent un séjour à des personnes souffrant d'un trouble psychiatrique chronique ou en situation de handicap mental qui ne nécessitent plus de traitement hospitalier, mais pour qui une vie autonome dans la société ou un séjour dans une autre collectivité n'est pas encore possible.
- NAMUR**
Maisons de Soins Psychiatriques du CNP Saint-Martin 081/30.28.86 - Caillou Blanc / Meriba / Seneve
Maisons de Soins Psychiatriques du Beau Vallon Jasmin - 081/721.195 / Tamaris - 081/721.185

+

Accéder à un logement et/ou se maintenir dans le logement... autrement :
Certains dispositifs, non spécialisés en santé mentale ou en assuétudes, peuvent y contribuer :
→ L'hébergement : Maisons d'accueil
→ Le logement : Sociétés de Logements Publics, Agences Immobilières Sociales (A.I.S.), etc.
→ Les aides pour le maintien dans le logement : C.P.A.S. (service logement, repas à domicile, ...) Services d'aides et soins à domicile (aide familiale, aide ménagère, soins infirmiers, ...) etc.
→ Le projet « Capteur de logement » : plus d'infos www.capterlogement.be

TÉLÉ ÉCOUTE

- Télé-Accueil : 107 (gratuit)
- SOS Suicide : 0800/32.123 (gratuit)
- SOS Solitude : 02/548.98.08
- Alcooques Anonymes : 078/15.25.56

GROUPES DE PAROLE POUR USAGERS

- dispositifs en santé mentale**
- Groupe « Entendeurs de voix » www.rev-belgium.org
- Groupe « Funambule » www.funambuleinfo.be

- dispositifs en santé mentale**
- Alcooques Anonymes (A.A.) www.alcooquesanonymes.be
- Vie Libre www.vie-libre.be/vl-namur
- Groupe de parole Le Re Verre 071/77.69.2 - 0491/59.32.08
- Narcooques Anonymes (N.A.) 0488/706.575

+

Certains sites proposent de l'information, une auto-évaluation ainsi qu'un accompagnement en ligne :
→ www.aide-aux-joueurs.be
→ www.aide-alcool.be

GROUPES DE PAROLE POUR PROCHES

- dispositifs en santé mentale**
- Groupe de parole SIMILES - Namur www.similes.org
- Groupe de parole SIMILES - Dinant www.similes.org

- dispositifs en assuétudes**
- Gepta (Groupe d'Entraide pour Proches et Parents de personnes Toxicomanes et Alcooques)
 - Phénix, service Famille (Namur) - 081/22.56.91
 - SAGEISS (Andenne) - 085/84.50.61
 - Destination (Dinant) - 082/22.85.43
 - Le Répit (Couvin) - 060/34.65.86
- Groupe de parole Le Re Verre - 071/77.69.2 - 0491/59.32.08
- Vie Libre - www.vie-libre.be/vl-namur
- Groupes Al-Anon (famille) et Alateen (enfants et adolescents) 02/216.09.08

ACCOMPAGNEMENT EN RUE

- dispositifs en assuétudes**
 - Le travail de rue est mené en binôme par des intervenants psycho-médo-sociaux et permet la création de lien, l'accompagnement et l'orientation de personnes précaires.
 - Un des objectifs est de réorienter les personnes présentant une problématique d'assuétude vers les services spécialisés.
- NAMUR**
Travailleurs sociaux (Ville de Namur) - 081/24.60.28
Relais santé (RSUN) - 081/33.74.62 - 0489/32.09.86
Phénix, service Salamandre - 081/22.56.91 - 0497/49.28.79
Le Comptoir d'Echange, Namur-Entraide Sida - 081/64.00.95
SAGEISS - 085/84.50.61
- DINANT**
L'Autre Sens (Beauraing) - 082/67.92.40
PCS de Dinant - 082/74.40.14
PCS de Hastière - 0498/25.62.14
- PHILIPPEVILLE**
PCS de Philippeville - 071/68.90.64
PCS de Virvoinval - 060/31.22.67

ASSOCIATIONS

- PSYTOYENS asbl**
Fédération d'associations d'usagers de services en santé mentale. www.pytoyens.be - 0498/11.46.24
- SIMILES asbl**
Association de proches d'usager en santé mentale www.similes.org - 04/344.45.45

NAMUR

EDITION 2016

REALISÉ PAR : RÉSEAU SANTÉ NAMUR (107), P.F.N.C.S.M. (PLATE-FORME NAMUROISE DE CONCERTATION EN SANTÉ MENTALE ET RASANAM (RÉSEAU ASSUÉTUDES NAMUR)

TROUVER ENTRAIDE & SOLIDARITÉ