

Namur, 14 janvier 2015

Madame,
Monsieur,

Bonjour,

Ayant été touchée personnellement par l'expérience d'une période courte mais intense de troubles psychiques, je suis convaincue que la manière dont on traverse une « crise » peut avoir des répercussions sur la possibilité de l'intégrer par la suite dans sa vie.

C'est pourquoi je veux réfléchir sur le « comment traverser une crise le mieux possible ? ». Le but de ma démarche est de dégager des bonnes pratiques telles qu'elles sont exprimées par les personnes concernées. J'espère que ce travail pourra aussi servir à confirmer, (ré)orienter ou concevoir des projets qui pourraient accompagner au mieux les personnes en situation de crise.

Dans le cadre d'un stage effectué au CRéSaM (Centre de Référence en santé Mentale), j'ai préparé un questionnaire pour récolter l'avis des personnes concernées. Mon stage est terminé mais l'ASBL Pstytoyens (Concertation des usagers en santé mentale) a accepté de poursuivre ce travail avec l'aide du CRéSaM.

Si vous êtes d'accord de contribuer à cette réflexion, merci de prendre quelques minutes de votre temps pour répondre au questionnaire. Celui-ci est anonyme.

Si vous êtes prêt(e) à poursuivre le travail avec nous ou si vous désirez être tenu au courant des conclusions tirées de ce travail, vous pouvez nous laisser votre adresse email et/ou un numéro de contact. Si vous complétez le questionnaire en ligne (web), un endroit est prévu à cet effet ; si vous complétez le questionnaire « papier », un talon indépendant du questionnaire est disponible afin de garantir votre anonymat.

Vous souhaitez participer à l'enquête ? Choisissez l'option qui vous convient :

- Complétez le questionnaire en ligne (web) via le lien internet suivant :
<https://fr.surveymonkey.com/s/VK7BP2F>
- Ou imprimez le questionnaire et renvoyez celui-ci **complété et scanné**, par mail, à l'adresse : j.delbascourt@psytoyens.be
- Ou imprimez le questionnaire et renvoyez celui-ci complété, **par courrier**, à l'ASBL Pstytoyens, Julie Delbascourt, Place Émile Dupont 1 à 4000 Liège.
- Ou, si vous avez reçu le questionnaire lors d'une réunion, glissez-le dans une enveloppe fermée et remettez-le au responsable de la réunion, qui nous le transmettra.

Pour tous renseignements complémentaires, n'hésitez pas à contacter Julie Delbascourt au 0495/18.88.42 ou via j.delbascourt@psytoyens.be.

Un grand MERCI pour votre collaboration.

Alizaris Hublet

La crise en santé mentale

Ce travail s'intéresse aux situations de crise des personnes qui souffrent ou ont traversé une expérience de troubles psychiques

La crise est une expérience de vie intense et souvent difficile. Elle peut aussi être une opportunité à saisir pour amorcer des changements et pouvoir avancer.

Comment traverser une situation de crise liée à des troubles psychiques ? Quelles ressources, quelles solutions, quelles alternatives pour ces personnes en souffrance ? Qu'en pensent les personnes concernées ?

Notre démarche est exploratoire et s'appuiera notamment sur le témoignage et l'expérience de ceux qui ont vécu des périodes de crise en utilisant un questionnaire qui se veut court, concret et allant à l'essentiel.

Ce questionnaire s'adresse à toutes personnes qui ont traversé ou traversent des situations de crise liées à des troubles psychiques.

Nous cherchons par cette approche à donner la parole aux personnes concernées pour qu'elles puissent exprimer :

- 1/ Ce qu'elles ont ressenti comme aidant ou efficace pour traverser une situation de crise.
- 2/ Quels sont les besoins les plus importants à reconnaître, à prendre en compte selon elles et quels sont les besoins les moins bien rencontrés jusqu'aujourd'hui ?
- 3/ Quels souhaits et /ou rêves expriment-elles ? Comment voient-elles un lieu idéal ? Un accompagnement idéal ?

Le but est de mettre un point d'attention sur les bonnes pratiques telles qu'elles sont exprimées par les personnes concernées. Ceci afin de pouvoir tenir compte de leur avis et rencontrer vraiment leurs besoins. Nous espérons que ce travail pourra aussi servir à confirmer, (ré)orienter ou concevoir des projets qui pourraient accompagner au mieux les personnes en situation de crise.