

GUIDE SANTÉ MENTALE ET ASSUÉTUDES

ENTRAIDE, ACCOMPAGNEMENT ET SOINS

NAMUR

ÉDITION 2025



TROUVER SOUTIEN & ENTRAIDE

TÉLÉ ÉCOUTE

- Télé-Accueil: 107
- SOS Suicide: 0800/32.123
- Écoute-enfants: 103
- Respect Seniors: 0800/30.330
- Violences conjugales: 0800/30.030
- Violences sexuelles: 0800/98.100
- Infor-drogues: 02/227.52.52
- Écoute école: 0800/95.580
- Surdi-écoute: www.fsb.be/surdiecoute

SOUTIEN EN LIGNE

- www.aide-alcool.be
- www.aide-aux-joueurs.be
- www.maintenantjenparle.be
- www.parlonsen.be
- www.trajet-tdah.be
- www.trouverdusoutien.be

SECTEUR JEUNESSE

Étincelle asbl
Espace de soutien pour les jeunes dont un proche est en souffrance psychique: www.etincelleasbl.com - 0474/088.007

Maison de l'adolescent (MADO):
081/776.483

Services d'actions en milieu ouvert (AMO): www.monamo.be

INFORMATIONS & SENSIBILISATION

PSYNAM
Actions de sensibilisation proposées par des psychologues conventionnés à destination du grand public. www.psynam.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 d'Andenne: 081/776.838
 - SSM de Gembloux: 081/776.793
 - SSM de Taminies: 081/776.840
 - SSM Namur-Astrid: 081/776.713
 - SSM Namur-Balances: 081/776.712
 - SSM SÉLiNA Jambes: 081/305.929

- Dinant**
- SSM de Beauraing: 081/776.827
 - SSM de Ciney: 081/776.825
 - SSM de Dinant: 081/776.837
 - SSM de Jemelle: 081/776.841

- Philippeville**
- SSM de Couvin: 081/776.824
 - SSM de Florennes: 081/776.831

- Les services spécialisés**
- Pour jeunes :**
- SSM de Ciney: 081/776.825
 - SSM Namur-Balances: 081/776.712
 - SSM SÉLiNA Jambes: 081/305.929
- Pour personnes âgées :**
- SSM « Avec Nos Aînés » (ANA): 081/776.733

- Pour personnes réfugiées et/ou demandeurs d'asile :**
- SSM « Clinique de l'Exil »: 081/776.819
- Pour auteurs d'infractions à caractère sexuel :**
- AICS - SSM de Dinant: 081/776.837

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.

- Namur**
Pour enfants/adolescents (0-23 ans)
- L@Tribu Mobile: 081/581.251 (Crise - Longue durée - Petite enfance)
 - L@Tribu Mobile: 081/581.251 (Crise - Longue durée - Petite enfance)
 - Pléiade - travail de la crise (2A): 081/408.891
 - Pléiade - soins continus (2B): 081/408.892
 - Service de Soins Psychiatriques à Domicile (SPAD): Philia: 0491/615.853
- Pour personnes âgées :**
- ANA - « Avec Nos Aînés »: 081/776.733
 - Équipe Tiss'âge Nord: 0491/615.131

EN PRISE EN CHARGE RÉSIDENTIELLE

LES HÔPITAUX GÉNÉRAUX AVEC SERVICES DE PSYCHIATRIE

Dispositifs en santé mentale
• Le service psychiatrique est un lieu de soin intégré dans l'hôpital général.
• Destinée 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.
• À la fin de l'hospitalisation, des options de suivi sont proposées au cas par cas.

- CHR Sambre et Meuse - Site Meuse: 081/726.645 www.chrn.be
- CHR Sambre et Meuse - Site Sambre: 071/265.434 - ou 071/265.211 - www.chrvs.be
- Clinique St-Luc à Bouge: 081/209.111 - www.slibo.be
- CHU UCL Namur - Site Godinne: 081/423.751 - 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.
• Les demandes d'hospitalisation et les projets de sortie sont traités au cas par cas selon le protocole le plus adéquat.

- **CNP Saint-Martin**
Centre Neuro Psychiatrique - Dave: Appels cliniques: Polaris: 081/315.415
Accueil général: 081/315.315
www.cp-st-martin.be
- **Le Beau Vallon**
Soins spécialisés en santé mentale - Saint-Servais: Appels cliniques: Canopée: 081/721.222
Accueil général: 081/721.111
www.beauvallon.be

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).

- Dispositifs généralistes**
- Télé-écoute (24h/24 et 7j/7)
→ Télé-Accueil: 107 (gratuit)
 - Écoute-Enfants: 103 (gratuit, 10h-24h)
→ SOS Suicide: 0800/32.123 (gratuit)

- Médecins de garde
→ Numéro général de garde médicale de Namur: 17 133
- Centre de Prise en charge des Violences Sexuelles (Namur): 081/726.262

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 lieu le plus adapté.
- Tous les hôpitaux généraux de Namur disposent d'un service d'urgence.

GROUPES DE PAROLE POUR USAGERS

Dispositifs généralistes
• La ligue des usagers des services de santé (LUSS ASBL): 081/744.426

- Dispositifs en santé mentale**
- Le funambule (bipolarité): www.bipolarite.org - 0492/567.931
 - SOS Burn out: www.sosburnout.be - 081 39 72 00
 - MIATA (troubles des conduites alimentaires): 0474/444.835
- Dispositifs en assuétudes**
- Alcoïques Anonymes (A.A.): 078/152.556
 - Vie Libre: 061/414.509
 - Narcotiques Anonymes (N.A.): 0488/706.575

GROUPES DE PAROLE POUR PROCHES

Dispositifs en santé mentale

- SIMILES - Association de proches d'usagers en santé mentale www.similes.org - 04/344.45.45
- Pétales Belgique ASBL (Association de parents d'enfants présentant des troubles de l'attachement) - www.petalesbelgique.org

- Dispositifs en assuétudes**
- Phénix - service Famille (Namur) - 081/225.691
 - Destination (Dinant): 082/228.543
 - L'Autre sens (Beauraing): 0473/821.967
 - Le Répit (Couvin): 060/346.586
 - Vie Libre: 061/414.509
 - Groupes Al-Anon (famille) et Alateen (enfants et adolescents): 02/216.09.08
 - Zéphyr (Auvélais): 071/897.501

EN CAS DE RISQUE SUICIDAIRE:

Un pass dans l'impassé (Centre de prévention du suicide): 081/777.150 www.un-pass.be

LES SERVICES DE CONSULTATION PSYCHO-MÉDICO-SOCIALE

Dispositifs en assuétudes
• Accompagnement social, psychothérapeutique ou médical spécifique à la problématique de la dépendance.
• La plupart propose des permanences sans rendez-vous. Les consultations ont généralement lieu sur rendez-vous, certains peuvent se rendre à domicile.

• Certains services spécialisés proposent un accompagnement spécifique aux jeunes ayant un problème d'assuétudes: Cap Jeunes et Phénix Jeunes.

- Namur**
- L'Échange, SALMA (parentalité/maternité), SASHA (Hépatite C) (Namur Entraide Sida ASBL): 081/640.095
 - Sésame: 081/230.440
 - Phénix, service Accueil & Phénix Jeunes: 081/225.691
 - Centre Zéphyr (Auvélais): 071/897.501
 - Sageïss (Andenne): 085/849.567

- Dinant**
- Destination & Cap Jeunes: 082/228.543 - 0470/853.631
 - L'Autre sens (Beauraing): 0473/821.967
 - La Passerelle (Rochefort): 0473/660.808

- Philippeville**
- Le Répit (Couvin-Sivry-Rance): 060/346.586
 - Antennes d'accueil à Chimay, Momignies, Beaumont, Sivry, Froidchapelle, Philippeville, Florennes, Walcourt, Cerfontaine
 - Point contact Alcool-Drogues (PCAD): Mettet, Florennes et Philippeville - 071/681.469

SOINS PSYCHOLOGIQUES DE PREMIÈRE LIGNE

Dispositifs en santé mentale
• Séances individuelles ou de groupes réalisées par des psychologues conventionnés: soutien psychologique et/ou traitement psychologique
• Tarifs réduits et gratuits pour les jeunes de moins de 24 ans.
• Pour des problématiques légères à modérées.

PSYNAM
www.psynam.be

- Pour personnes présentant un double diagnostic (C.M.I., AVIQ):**
- Les Hélotropes: 010/225.233
 - L'Impromptu: 0460/968.990
- Pour personnes sous statut de défense sociale:**
- ESTIM LG: 0491/589.247 - 0491/589.248

+ Soutien mobile aux professionnels :
En situation de crise ou d'urgence psychosociale EMISM, Équipe Mobile d'Écoute et d'Intervention en Santé Mentale (soutien à destination des médecins ou professionnels de la première ligne d'aide et de soin)

LES CENTRES DE SOINS PÉDOPSYCHIATRIQUES

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 une durée adaptée 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.

- Centre de Psychiatrie Infantile « Les Goélands » (Namur): 071/787.904
 - Centre « Le Creusset » (Dinant): 083/213.061
- Unités à public-cible spécifique**
- Athanon: 15-18 ans (CNP Saint-Martin)
 - Kalamos: 18-25 ans (CNP Saint-Martin)
 - Adossée: 15-23 ans (Beau Vallon)

LES CENTRES DE SOINS GÉRIATRIQUES

Dispositifs en santé mentale
• Les hôpitaux psychiatriques développent également une offre de soins pour les personnes âgées.

Unités à public-cible spécifique

- Edrano (CNP Saint-Martin)
- CeRPPA (Beau Vallon)

LES CENTRES DE CURES ET DE POST-CURES EN ASSUÉTUDES

Dispositifs de cures
• Lieux pratiquant le sevrage dans le cadre d'une prise en charge psycho-médico-sociale globale.

Au sein des hôpitaux généraux

- Namur**
- Clinique Saint-Luc: 081/209.111
 - CHR Sambre et Meuse - Site Sambre: 071/255.211
 - CHR Sambre et Meuse - Site Meuse: 081/726.573 ou 081/726.645
 - Dinant: 081/726.573 ou 081/726.645
 - CHU UCL Namur - Site Dinant: 082/212.411
 - CHU UCL Namur - Site Godinne: 081/423.702

Au sein des hôpitaux psychiatriques

- Namur**
- Unité Revivo - AIDA (CNP Saint-Martin): 081/315.415
 - Unité Galiléo (CNP Saint-Martin): 081/315.415
 - Clinique du Parc (Beau Vallon): 081/721.222
 - Clinique Regina Pacis (Beau Vallon): 081/721.222

Dispositifs assuétudes de crise

- Namur**
- Unité de Crise, CHR Sambre et Meuse - Site Meuse: 081/726.573

+ Soutien mobile aux professionnels de première ligne :

En situation de crise ou d'urgence psychosociale
EMISM, Équipe Mobile d'Écoute et d'Intervention en Santé Mentale (soutien à destination des médecins ou professionnels de la première ligne d'aide et de soin)

En situation d'urgence psychiatrique:
Pléiade urgences (soutien à destination des médecins généralistes, Police, services d'urgences ou pédiatres)

RENOUER DES LIENS / ME RÉTABLIR

LES STRUCTURES D'ACCUEIL DE JOUR

Dispositifs en santé mentale
• 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 (groupes de parole, sociothérapie, ateliers pratiques, ergothérapie et animations culturelles, kiné...)
• Les personnes sont encadrées une à plusieurs journées par semaine.
• Ce type de structures s'adresse soit à des personnes souffrant d'un trouble psychique stabilisé, soit à des personnes toxicomanes inscrites dans un processus vers l'abstinence.

- Namur**
- **Pour enfants/adolescents (6-18ans)**
Hôpital de jour « Pysalide » (Beau Vallon): 081/721.222
 - **Pour adultes**
Hôpital de jour « Le Tisserin » (Beau Vallon): 081/721.435
Hôpital de jour « Mosaïques » (CNP Saint-Martin): 081/315.960
Espace « Cadences » (CNP Saint-Martin): 081/315.480
Centre de jour « Re-Pair » (CHRSM - Site Sambre): 071/265.454

- Dinant**
- **Pour adultes**
Centre de Réhabilitation Psychosomatique de Jour (C.R.P.J.) (Woir): 081/426.257
Hôpital de jour « Le Kiosque » (Ciney): 081/315.980
- Dispositifs en assuétudes**
- Namur**
Phénix, Centre de jour en Rééducation Fonctionnelle et service spécialisé (pour usagers de drogues): 081/225.691

LE CLUB PSYCHOSOCIAL

Dispositifs 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 réactivation, d'apprentissage, créatives, sportives...
• Ces activités visent, entre autres, à leur permettre de renouer des liens sociaux, de rompre la solitude...

- Namur**
Club Psychosocial « La Charabole »: 081/588.143

+ Plusieurs Services de Santé Mentale (SSM) développent des clubs et jardins thérapeutiques. Ceux-ci accueillent des personnes adultes (certains en journées, certains en soirées) et proposent des activités collectives dans un climat d'écoute et de non jugement. Chaque personne est accompagnée à son rythme, dans l'élaboration de son équilibre et son autonomie.

N'hésitez pas à vous renseigner auprès du SSM concerné (voir coordonnées dans la catégorie « En consultation », ci-contre).

+ Renouer des liens... autrement :

→ Il existe également de nombreuses initiatives, non spécifiques à la santé mentale ou aux assuétudes, et qui visent à permettre de renouer des liens (clubs de loisirs, réseau d'échange de savoirs, café social, volontariat, ...)
→ Pour plus d'informations, adressez-vous à un service social de votre région.

DÉVELOPPER UN PROJET

SCOLAIRE

- Dispositifs généralistes**
- www.apachecole.be
 - SIEP: 081/251.400
 - Infor Jeunes (Namur): 081/223.812
 - C.P.M.S. (Centres Psycho-Médico-Sociaux)
 - A.M.O. (Aide en Milieu Ouvert)
 - Service citoyen: 081/390.825
 - Solidarité (Namur): 081/224.780
 - SAS Carrefour: 081/717.428
- Dispositifs en santé mentale**
- École Escalé
 - Site CNP Saint Martin: 081/315.781
 - Site Beau Vallon: 081/721.574
 - SSAS Par'agrafe (centre scolaire de jour): 081/600.277

PROFESSIONNEL

LES CENTRES DE RÉÉDUCATION FONCTIONNELLE (CRF)

Le CRF poursuit un objectif de rééducation socioprofessionnelle pour certains patients psychiatriques stabilisés ou personnes toxicomanes inscrites dans un processus vers l'abstinence

Dispositifs en santé mentale
CRF La Charnière (Namur): 081/470.443

Dispositifs en assuétudes
Phénix, CRF et service spécialisé pour usagers de drogues (Namur): 081/225.691

LES COACHS DU TRAVAIL

Dispositifs en santé mentale
Accompagnement individualisé en vue d'une réinsertion professionnelle pour des personnes qui ne trouvent pas d'emploi de par leur vulnérabilité psychique.

Coach du travail, CRF La Charnière (Namur): 0497/521.538 - 0472/312.906

LES ATELIERS THÉRAPEUTIQUES

Dispositifs en santé mentale
Réintégration sociale par le travail des personnes en difficultés psychologiques et psychiatriques.

- Le Sablier (Taminies): 071/506.805
- La Bavette (Auvélais): 071/897.502

+ Développer un projet autrement :

- Dispositifs généralistes**
- L'orientation: FOREM, Services d'orientation, Maisons de l'emploi, jobcoach AVIQ...
 - La formation: Entreprises de Formation par le Travail, Organismes d'Insertion Socio-Professionnelle...
 - Les missions régionales pour l'emploi Mirena (Namur & Dinant): 081/255.205
 - Miresem (Philippeville): 071/660.100
 - Le volontariat: www.levolontariat.be

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.
• Ces alternatives à l'isolement offrent un soutien qui vise l'autonomie et une meilleure intégration sociale.

- IHP L'Espoir (Saint-Servais): 081/588.143
- IHP Psynergie (Jambes): 0495/575.881
- IHP La Bogue (Taminies): 071/776.721
- IHP Les Érables (Hastière): 082/644.969

LES MAISONS DE SOINS PSYCHIATRIQUES (MSP)

Dispositifs en santé mentale
• Lieux de vie et de transition en lien avec un hôpital psychiatrique
• Séjours pour personnes souffrant d'un trouble psychique chronique ou en situation de handicap mental qui ne nécessitent plus de traitement hospitalier.

- MSP du CNP Saint-Martin (Namur): 081/315.475
- MSP du Beau Vallon (Namur): 081/721.191

+ Accéder à un logement et/ou se maintenir dans le logement autrement :

- Dispositifs généralistes**
- 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: CPAS (service logement, repas à domicile...)
 - Services d'aides et soins à domicile (aide familiale, aide ménagère, soins infirmiers, ...)
 - Le projet FISSA (prévention du sans-abrisme - Namur): fissa@rsunamurois.be

- Pour un public jeune: le projet « droit@home » du SDJ Namur: 081/228.911
- Pour un public sans-abri: projet Housing First: housingfirst@rsunamurois.be
- Pour un public en situation de handicap: S.R.A ou S.R.J. de l'AVIQ
- Le projet « Capteur de logement »: plus d'infos (pour professionnels): capteurnamur@gmail.com

VIVRE AVEC / ME PROTÉGER

LES COMPTOIRS D'ÉCHANGE

Dispositifs en assuétudes
• Dispositif d'Accès au Matériel Stérile d'Injection et d'Inhalation (DAMSI)
• Lieux où les usagers de drogues peuvent recevoir du matériel de consommation et ramener le matériel usagé.
• Conseils de réduction des risques (RdR).
• Accueil anonyme, sans rendez-vous et gratuit, soins de santé physique, accompagnement dans les démarches sociales, écoute, orientation et soutien sans jugement.

- L'Échange (Namur Entraide Sida ASBL): 081/640.095
- SASER - Service de santé affective, sexuelle et de réduction des risques (Saint-Servais): 081/776.820

- + Certaines pharmacies peuvent procurer des kits d'injection « Stérifix » à coût réduit.**
- Actions de RdR (à destination des usagers) et soutien à la mise en place de dispositifs RdR (à destination des professionnels) en milieux festifs (projet Safe Jam), coordonnés par le SASER (081/776.820)
 - Certaines communes, à travers leur plan de cohésion sociale (PCS), CPAS, ou services de prévention font de la réduction des risques ou des accompagnements en rue.

ACCOMPAGNEMENT EN RUE

Dispositifs en assuétudes
• Le travail en rue permet la création de lien, l'accompagnement et l'orientation de personnes précarisées vers les services spécialisés.

- Dispositif d'urgence sociale Namur (DUS): 0800/124.20
- L'Échange (Namur Entraide Sida ASBL): 081/640.095
- Phénix, service Salamandre (Namur): 081/225.691 - 0497/492.879
- Relais Santé Andenne: 0499/922.158
- Relais Santé Namur: 0489/320.986
- Relais Santé Sambreville: 071/772.778
- SAGEISS (Andenne): 085/849.567

SOUTIEN AUX PROFESSIONNELS

Dispositifs généralistes

Centre Local de Promotion de la Santé (CLPS)
Actions d'informations et de sensibilisation: 081/750.046

Services Intégrés de Soins à Domicile
Concertations psychiatriques et soutien pour les prestataires de soins ambulatoires.

- SISD Namur Meuse: 0490/575.666
- SISD Namur-Ouest: 0470/349