



Disponible sur internet : www.reseauantenamur.be Cliquez sur le QR code.

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.

- Les Services spécialisés
- Pour personnes sourdes : SSM de Jambes - 081/30.59.29 - 081/30.55.20
- Pour personnes âgées : SSM « Avec nos aînés » (A.N.A.) - 081/77.67.33
- Pour personnes réfugiées et/ou demandeurs d'asile : SSM « Clinique de l'exil » - 081/77.68.19
- Pour jeunes : SSM de Ciney - 081/77.68.25
- En cas de risque suicidaire : Un pass dans l'impasse (Centre de prévention du suicide) - 081/77.71.50
- Pour auteurs d'infractions à caractère sexuel : A.I.C.S. - SSM de Dinant - 081/77.68.37

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'activation dans ses démarches de mise en place et/ou d'usage 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 mental associé à un trouble psychiatrique et pour personnes sous statut de défense sociale.

- NAMUR
- Pour adultes (16-65 ans)
- Pléiade - équipe de travail de la crise (24) : 081/40.88.91
- Pléiade - équipe de soins continus (28) : 081/40.88.92
- Pour enfants/adolescents (0-23 ans)
- L@Tribu Mobile - 081/58.12.51
- Pour personnes âgées : A.N.A. - « Avec nos aînés » - 081/77.67.33
- Pour personnes présentant un handicap mental et un trouble psychiatrique : Les Hélio Tropes (C.M.I., AViQ) - 010/22.52.33
- L'Impromptu (C.M.I., AViQ) - 081/46.24.78
- Pour personnes sous statut de défense sociale : ESTIM LG - 0497/58.92.47 - 0497/58.92.48

- DINANT
- Pour adultes
- Chazales, Service de Soins Psychiatriques A Domicile (S.P.A.D.) - 0495/22.55.40
- Pour enfants/adolescents (0-23 ans)
- L@Tribu Mobile - 081/58.12.51
- Plus d'infos sur les équipes mobiles en santé mentale disponibles via une application smartphone PSY MOBILE NAMUR (en téléchargement sur l'App Store et sur Google Play) et via le site internet : www.psymobilenamur.be

EN PRISE EN CHARGE RÉSIDENTIELLE

LES HÔPITAUX GÉNÉRAUX AVEC SERVICE DE PSYCHIATRIE

- dispositifs en santé mentale
- Le service psychiatrique est un lieu de soin inscrit dans l'hôpital général.
- Destinés 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
- CHR Sambre et Meuse - Site Meuse - 081/72.66.45
- www.chm.be
- CHR Sambre et Meuse - Site Val de Sambre - 071/26.54.37
- www.chms.be
- Clinique St Luc à Bouge - 081/20.91.11
- www.sibo.be
- DINANT
- CHU UCL Namur - 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
- Centre Neuro Psychiatrique Saint-Martin - 081/201.211 (Polaris : préadmission, admission et demandes de soins urgents) ou 081/32.12.00 (accueil général)
- www.cp-st-martin.be
- Le Beau Vallon, Soins spécialisés en santé mentale - 081/72.12.22 (Canopée : service d'orientation téléphonique) ou 081/72.11.11 (accueil général)
- www.beauvallon.be

LES 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 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.

- NAMUR
- Centre de Psychiatrie Infantile, Namur « Les Goélands » - 071/78.79.04
- DINANT
- Centre « Le Creuset » - 083/21.30.61

- Certains hôpitaux généraux avec service de pédiatrie accueillent des jeunes présentant des difficultés psychologiques
- Ces services sont des lieux de soins situés dans l'unité de pédiatrie de l'hôpital général. Ils sont destinés aux jeunes de 0 à 18 ans présentant des troubles psychologiques et développementaux persistants nécessitant une hospitalisation de courte durée.
- L'hospitalisation se réalise avec la collaboration du jeune et de sa famille, voire d'un représentant du réseau existant autour du jeune. Elle vise l'amorce au changement et propose la réalisation de bilans psycho-médico-sociaux.
- Un suivi post-hospitalisation et les possibilités de ré-orientation sont envisagés avec le réseau.

- De nouvelles unités hospitalières ont été récemment créées pour les adolescents et jeunes adultes :
- Athanor : 15-18 ans (CNP Saint-Martin)
- Kalamos : 18-25 ans (CNP Saint-Martin)
- Unité ADO clinique du Parc : 15-25 ans (Le Beau Vallon)

- Les hôpitaux psychiatriques développent également une offre de soins pour les personnes âgées :
- Edrano (CNP Saint-Martin)
- CeRPPA A et B (Le Beau Vallon)

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/24h, 7j/7j.

- Médecins de garde
- Numéro général de garde médicale
- → Numé 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
- Pléiade - équipe mobile de travail de la crise 081/40.88.91 (pour adulte de 16 à 65 ans)
- NAMUR & DINANT
- L@Tribu Mobile - équipe mobile de crise 081/58.12.51 (pour enfants/adolescents de 0 à 23 ans)

- NAMUR
- Call Center de Crise (C3C) - 081/72.66.43 (CHR Sambre et Meuse - Site Meuse)
- Situations d'urgences psychiatriques et de crise, en concertation avec le psychiatre et garde 7 jours/7 et 24 heures/24
- dispositifs assuétudés & santé mentale
- NAMUR
- Unité de Crise, CHR Sambre et Meuse - Site Meuse 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.
- 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, sophrothérapie, 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 psychiatrique stabilisé, soit à des personnes toxicomanes inscrites dans un processus vers l'abstinence.

- dispositifs en santé mentale
- NAMUR
- Pour adultes :
- Hôpital de jour « Le Tisserin » (HP Beau Vallon) - 081/72.14.44
- Hôpital de jour « Mosaïques » (CNP Saint-Martin) - 081/31.30.97
- Espace « Cadences » (CNP Saint-Martin) - 081/32.12.00
- Centre de jour « Re-Pair » (CHRSM Val de Sambre) - 071/26.54.54 ou 071/77.57.48
- Pour enfants/adolescents (6-18 ans) :
- Hôpital de jour « Pysalide » (HP Beau Vallon) 081/72.12.22
- Pour « mères/enfants » :
- Projet « Psygone » (HP Beau Vallon) 081/72.12.22

- DINANT
- Pour adultes :
- Centre de Réhabilitation Psychosomatique de Jour (C.R.P.J.) (Vvoir) - 081/42.37.02
- Hôpital de jour « Le Kiosque » (Ciney) 083/61.21.68
- dispositifs en assuétudés
- 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 révalidation, 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 Charabiole" 081/58.81.43

- Plusieurs Services de Santé Mentale (S.S.M.) développent des clubs thérapeutiques (accueil en journée) à Andenne, Jemelle et Couvin. Le S.S.M. de Taminés a également développé un club psychosocial (accueil en début de soirée) à Sambreville (Auvels). N'hésitez pas à vous renseigner auprès du S.S.M. concerné (voir coordonnées dans la catégorie « En consultation », ci-contre).

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 Charrière - 081/47.04.43
- dispositifs en assuétudés
- NAMUR
- Phénix, C.R.F. pour usagers de drogues - 081/22.56.91

- Développer un projet professionnel... autrement : (dispositifs non spécialisés en santé mentale ou en assuétudés)
- → L'orientation : Carrefour Emploi Formation (FOREM), Services d'orientation, Maisons de l'emploi, jobcoach de l'AViQ, ...
- → La formation : C.I.S.P. (Entreprises de Formation par le Travail, Organismes d'Insertion Socio-Professionnelle, 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, stages, volontariat, ...) et des accompagnements de carrière (soutien lors de la reprise d'une activité professionnelle).

- NAMUR
- Coach du travail, C.R.F. La Charrière 0497/52.15.38
- 0472/31.29.06

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) 071/89.75.02
- Le Sablier (Taminés) 071/74.46.52

- Pour les jeunes, plusieurs dispositifs les accompagnent dans leur parcours de formation scolaire :
- → C.P.M.S. (Centre Psycho-Médico-Social)
- → A.M.O. (Aide en Milieu Ouvert)
- → ...

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 psychique 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 081/32.12.00 - Callou Blanc / Mériba / Sénevé
- Maisons de Soins Psychiatriques du Beau Vallon Jasmins - 081/72.1.195 / Tamaris - 081/72.1.185

- Accéder à un logement et/ou se maintenir dans le logement... autrement :
- Certains dispositifs, non spécialisés en santé mentale ou en assuétudés, 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.
- → Pour un public sans-abri : projet Housing First (plus d'infos : www.housingfirstbelgium.be)
- → Pour un public porteur de handicap : S.R.A ou S.R.J. de l'AViQ
- → Le projet « Capteur de logement » : plus d'infos www.capteurlogement.be

VIVRE AVEC / ME PROTÉGER

TÉLÉ ÉCOUTE

- Télé-Accueil : 107 (gratuit)
- → Écoute-enfants : 103 (gratuit, 10h-24h)
- → SOS Suicide : 0800/32.123 (gratuit)
- → SOS Solitude : 02/548.98.08
- → Alcooliques 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 assuétudés
- Alcooliques Anonymes (A.A.) : www.alcooliquesanonymes.be
- Vie Libre : www.vie-libre.be/vi-namur
- Groupe de parole Le Re Verre : 071/77.69.2 - 0491/59.32.08
- Groupe de parole Le Re Verre : 071/77.69.2 - 0491/59.32.08
- Narcotiques Anonymes (N.A.) : 0488/706.575

- dispositifs en assuétudés
- Lieux où les usagers de drogues peuvent recevoir du matériel stérile d'injection (seringues et matériel consommé). Les usagers sont fortement encouragés à ramener les seringues usagées.
- Informations sur la réduction des risques (RDR).
- Accueil anonyme, sans rendez-vous et gratuit, soins de santé physique et mentale, accompagnement dans les démarches sociales et juridiques, écoute, orientation et soutien sans jugement.

- NAMUR
- Le Comptoir l'Echange, Namur-Entraide Sida - 081/64.00.95
- SASER - Service de santé affective, sexuelle et de réduction des risques - 081/77.68.20
- DINANT
- Destination - 082/22.85.43

ACCOMPAGNEMENT EN RUE

- dispositifs en assuétudés
- Le travail de rue est mené en binôme par des intervenants psycho-médico-sociaux qui permettent 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) - 081/24.63.93
- Relais santé (RSUN) - 081/33.74.62 - 0489/32.09.86
- Phénix, service Salamandre - 081/22.56.91 - 0497/49.28.79
- Le Comptoir l'Echange, Namur-Entraide Sida - 081/64.00.95
- SAGEISS - 085/84.95.67
- DINANT
- L'Autre Sens (Beauraing) - 082/67.92.40 - 0473/82.19.67
- PCS de Dinant - 082/74.40.14
- PCS de Hastière - 0498/25.62.14
- PHILIPPEVILLE
- PCS de Philippeville - 071/68.90.64
- PCS de Viroinval - 060/31.22.67

- Les pharmacies de la Province peuvent procurer des kits d'injection « Stérifix » au prix consolidé de 50 cents.
- → Certains services spécialisés en assuétudés mettent en place des actions visant à réduire les risques liés à la consommation (voir « Services de consultation »). De même certaines communes font de la réduction des risques à travers leur Plan de Cohésion Sociale (P.C.S., plus d'infos : http://cohesionsociale.wallonie.be)

TROUVER ENTRAIDE & SOLIDARITÉ

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 assuétudés
- Gepha (Groupe d'Entraide pour Proches et Parents de personnes Toxicomanes et Alcooliques)
- Phénix, service Famille (Namur) - 081/22.56.91
- SAGEISS (Andenne) - 085/84.95.67
- Destination (Dinant) - 082/22.85.43
- L'Autre Sens (Beauraing) - 082/67.92.40
- Le Répît (Covrin) - 060/34.65.86
- Groupe de parole Le Re Verre - 071/77.69.2 - 0491/59.32.08
- Vie Libre - www.vie-libre.be/vi-namur
- Groupes Al-Anon (famille) et Alateen (enfants et adolescents) 02/216.09.08

ASSOCIATIONS

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



NAMUR