



UN RELAIS POUR NOS ÉPAULES

FICHE D'ACCOMPAGNEMENT

(S')INFORMER

Suggestions de thématiques pour une animation

- Grandir avec parent qui souffre de troubles psychiques
- Troubles psychiques et vie familiale
- Les espaces de soutien et de parole pour les jeunes et les familles concernées par la souffrance psychique d'un proche
- Stéréotypes sur la santé mentale

Objectifs de la vidéo

- Donner des pistes d'accompagnements et des outils, aux personnes et familles qui ont un proche qui souffre de troubles psychiques.
- Déstigmatiser la santé mentale et déconstruire notamment les stéréotypes sur la parentalité en psychiatrie.
- Libérer la parole sur les troubles psychiques.
- Encourager et écouter les enfants à parler de leur vécu, de leur souffrance.
- Prendre conscience en tant que parent en souffrance psychique que notre enfant peut aussi avoir besoin d'aide et d'écoute.
- Donner la parole à celles et ceux qui souvent ne sont pas le centre de l'attention au sein de la famille.
- Prendre conscience que le handicap ou la maladie de longue durée touche tout l'entourage de la personne.

Présentation des différents acteurs présents dans la vidéo

- L'**ASBL Etincelle** est un espace de soutien destiné aux jeunes (enfants, adolescent·e·s et jeunes adultes) dont un proche est en souffrance psychique. Le point de départ est la parole singulière de l'enfant sur son histoire, son vécu et son ressenti. Initiative novatrice en santé mentale, Etincelle propose de placer la question de l'articulation de l'enfance et de la maladie mentale d'un proche au centre de ses préoccupations au travers des axes suivants :
 - o Espace de soutien et de parole pour les jeunes et les familles.
 - o Formations pour les professionnel·le·s.
 - o Séances de ciné-débat dans les écoles.
 - o JEFpsy, plateforme numérique destinée aux jeunes.
- L'**Espace Enfants du Centre Psychiatrique Saint-Bernard** à Manage (Hainaut) est un lieu de rencontres familiales spécialement aménagé pour les enfants et adolescents qui viennent rendre visite à leur parent ou membre de la famille qui est hospitalisé. C'est un lieu chaleureux, convivial et agréable : des jeux, du matériel pour diverses activités, des livres et un jardin sont mis à disposition. Le CP Saint-Bernard organise aussi des groupes de parole (groupe parentalité et groupe multi-familles) qui s'adressent aux patient·e·s, aux proches, à la famille, aux soignant·e·s pour partager et échanger son vécu et son expérience de l'hospitalisation.



BOUSCULER

Les grandes pistes de réflexion et les questions concrètes liées

- Pourquoi, encore aujourd'hui, les troubles psychiques sont tabous ?
- Pourquoi le proche d'une personne en souffrance psychique a du mal à extérioriser son propre vécu, ses ressentis ?
- Pourquoi est-il important d'apporter un soutien aux enfants des personnes qui sont en souffrance psychique et comment leur apporter un soutien ?
- En quoi l'hospitalisation d'un parent en souffrance psychique peut être traumatisante pour l'enfant ?
- Pourquoi est-il important qu'au sein de l'hôpital il existe un espace de rencontre pour la famille ?
- Connaissez-vous des personnes en souffrance psychique ? Leurs proches ont-elles-ils accès à une aide extérieure, une écoute ?
- Pensez-vous que les parents qui souffrent de troubles psychiques sont assez épaulés pour vivre leur parentalité malgré la maladie ?



MOBILISER

Liens vers des outils qui permettent d'alimenter la réflexion

- Le film « La Forêt de mon père » réalisé par Vero Cratzborn (2020) et son dossier pédagogique : <https://www.jefpsy.org/la-foret-de-mon-pere/>
- Le livre « Grandir avec des parents en souffrance psychique » de Cathy Caulier et Frédérique Van Leuven, Academia, 2017.
- L'article « "Étincelle" : leur d'avenir » écrit par Julie Luong pour Alter Échos, 03/09/2021 <https://www.alterechos.be/longform/etincelle-leur-davenir/>
- L'article « Comment aider les enfants qui grandissent avec un parent en souffrance psychique ? » écrit par Annick Hovine pour La Libre Belgique 21/05/2021 : <https://urlz.fr/gGjc>
- La plateforme JEFpsy regorge de ressources. Il s'agit d'une plateforme d'information, d'accompagnement et de partage dédié à des jeunes de 11 à 20 ans qui sont enfants, frères ou sœurs d'une personne qui a des troubles psychiques, créée par des professionnels de Belgique, France, Luxembourg et Suisse.
 - o Parcourez la médiathèque (films, livres, vidéos, coin enfants, ...) : <https://urlz.fr/gGjL>
 - o Consultez la liste des associations d'aide aux familles qui proposent de l'information, du soutien, des rencontres ou des conseils pour les familles de personnes souffrant d'une maladie psychique ainsi que les sites d'information sur les troubles psychiques qui existent dans les quatre pays : <https://www.jefpsy.org/m-informer/#siteinfos>
- Similes Wallonie (association de familles et d'amis de personnes atteintes de troubles psychiques, diagnostiquées ou non) est un pôle de ressources important. Une riche documentation et des publications relatives aux maladies psychiques sont mises à disposition sur demande : <https://urlz.fr/gGjO>



Pistes d'actions et de mobilisations concrètes :

- Enseignant·e·s ? Vous pouvez contacter l'équipe d'Etincelle pour une séance de ciné-débat sur le film « La forêt de mon père » de Vero Cratzborn (2020).
Ce long métrage permet de découvrir la maladie mentale afin de susciter débats, questions et réflexions. Un dossier pédagogique à destination des élèves a été élaboré autour du film par la réalisatrice et différentes équipes européennes spécialisées (JEFpsy).
- Professionnel·le·s du secteur de la santé mentale et de la jeunesse, plannings familiaux, (futur·e·s) enseignant·e·s , ... ? L'association Etincelle donne également des formations personnalisées autour de l'accompagnement de la maladie psychique dans les familles.
- Rejoindre un groupe de parole, d'échanges pour enfant ou adulte :
 - o Spécifiquement pour les jeunes : <https://www.jefpsy.org/echanger/>
 - o Groupes de parole proposés par Similes : <https://urlz.fr/gGjP>
 - o Différents groupes de paroles proposés par le Centre Psychiatrique Saint-Bernard : <https://www.cp-st-bernard.be/familles-et-proches/groupe-de-parole/>
- D'autres contacts utiles :
 - o Page « Soutien aux aidants » sur le Site d'Aidants Proches : <https://urlz.fr/gGjT>
 - o Site de SOS jeunes - Quartier Libre AMO : accueil pour jeune en difficulté - écoute, information, accompagnement social, hébergement de courte durée : <https://urlz.fr/gGjY>
 - o Site de ABAKA : service d'écoute et d'accompagnement pour adolescent·e·s en Région de Bruxelles-Capitale : <https://www.abaka.be/>
 - o Site de la Ligue Bruxelloise pour la Santé Mentale(LBSM) : <https://lbsm.be/>
 - o Site de la Ligue Wallonne pour la Santé Mentale (LWSM) : <http://www.lwsm.be/>
 - o Site du Délégué général aux droits de l'enfant : <http://www.dgde.cfwb.be/>