

## Namur : mieux écouter les souffrants de l'intime

**Au centre de Jambes, l'hôpital du Beau Vallon relève le défi d'apporter une réponse mieux ciblée aux souffrances psychiques actuelles.**

• Pierre WIAME

Intimes souffrances parce que ces personnes paraissent en tout point normales, sauf qu'elles crèvent à l'intérieur d'elles-mêmes, d'un excès de stress, d'une anxiété liée à un traumatisme, d'une dépression larvée en lien avec des accidents de la vie ou encore de comportements addictifs sévères, aux écrans, aux drogues, aux jeux d'argent et de hasard, à l'internet, etc.

Comment mieux aider ces multiples patients qui souffrent dans leur tête sans pour autant être des cas psychiatriques ? Spontanément, ceux-ci s'adressent à l'accueil de l'hôpital, qui est dépourvu pour comprendre leurs difficultés, et viennent allonger la liste d'attente. La psychiatrie n'est pas une science exacte, c'est toujours compliqué de mesurer le degré de la détresse exprimée.

### Cinq cliniques

Pour remédier à cet assaut de demandes, l'hôpital psychiatrique du Beau Vallon, vénérable centenaire, a pensé à un meilleur aiguillage de ces personnes en souffrance, souvent perdues ou égarées dans l'enfer de leurs problèmes, ne sachant pas toujours chez qui les déposer et avec quels mots les aborder. Car ces problèmes invisibles de santé mentale restent passablement tabous dans l'air du temps qui pousse à la performance et la compétition.

Hier après-midi, à Jambes, l'hôpital a officiellement ouvert un centre de consultations médico-psychologiques, baptisé « Confluences », ainsi qu'un service téléphonique (Canopée) d'accueil et d'orientation psychiatrique. C'est désormais là que seront transférés les demandeurs d'une aide psychologique ponctuelle, qui sont de plus en plus nombreux. Dans la société actuelle, en perpétuelle accélération, où l'on serine qu'il faut travailler plus en



Mieux écouter les maux de notre temps : anxiété, stress, traumatisme, épuisement professionnel ou parental.

### Une écoute adaptée en centre ville, pour faire face à l'augmentation des difficultés et souffrances psychiques.

vivant avec moins, les plus fragiles décrochent plus rapidement qu'il y a 20 ou 30 ans.

Ce centre décentralisé du Beau Vallon, logé au numéro 19 de l'avenue Bovesse, se déclinera en cinq cliniques (burn-out et souffrances au travail, troubles anxieux et traumatisme, dépendan-

ces comportementales et mal-être au sein du couple et de la famille).

### Prévenir le suicide

Le centre, qui offre six lumineux bureaux de consultation sur quelque 150 m<sup>2</sup>, a ajouté la thématique plus générale de la souffrance psychique, quelle qu'en soit la cause. Des psychologues indépendants, donc non salariés par l'hôpital, y animeront les entretiens et non pas des médecins.

Présent, le ministre wallon de l'Action sociale et de la Santé, Maxime Prévot (de son propre aveu toujours en risque de burn-out) plaide pour que les hôpitaux

se recentrent sur ce qu'ils font le mieux : prendre en charge des personnes en crise nécessitant des soins intensifs. Il se félicite donc de cette prise en charge dite ambulatoire, au plus près de la communauté de vie – (en plein centre de Jambes) – de ces personnes souffrant de troubles mentaux.

C'est d'autant plus important conclut-il que ces troubles peuvent conduire au suicide. Or, c'est dans la région de Namur que le taux de suicide reste encore dramatiquement élevé. ■

► Avenue Bovesse, 19, à Jambes.  
081/721212 - [contact@centreconfluences.be](mailto:contact@centreconfluences.be)  
Plus d'infos sur [www.centreconfluences.be](http://www.centreconfluences.be)

### Aider les patients à élaborer de nouvelles stratégies

Docteur De Longueville (psychiatre), pourquoi un centre de consultations médico-psychologiques ?

Parce qu'on constate une grande demande, en termes d'accompagnement, pour affronter les difficultés de la vie. Beaucoup de personnes en souffrance arrivent chez nous, en psychiatrie, sans pour autant souffrir d'une maladie mentale. La liste d'attente était trop longue et les psychiatres trop peu nombreux. Il n'est pas toujours facile de faire la part des choses entre une maladie mentale et des difficultés passagères de la vie (un deuil, une séparation etc.). Il s'agit de personnes qui disent : « Ça ne va pas, au boulot, ou en famille ! » En moyenne, le temps d'attente pour consulter un psychiatre

est de 42 jours. C'est trop long. Il fallait donc disposer d'une palette de soins plus large et plus précise et offrir un autre espace d'écoute.

Quelle approche vise donc à raccourcir le délai d'attente ?

Oui, on apportera une réponse rapide, mieux adaptée. Mais c'est difficile en psychiatrie de cerner ce dont on souffre. Chacun aura son expression propre. Le curseur est différent pour chaque personne, chacun aborde les difficultés avec ses moyens et ses limites.

Les souffrances liées au mal-être général ou au travail, ou aux addictions, ont-elles augmenté avec le passage au XXI<sup>e</sup> siècle ?

Pour ce qui est des maladies mentales, non, c'est stable depuis des siècles. Par contre, il y a des chan-

gements incessants de catégorie des maladies et des signes que celles-ci montrent. Par exemple, on ne parle plus d'hystérie comme Freud la définissait. Le système de catégorisation des maladies mentales (DSM) classe les patients dans différentes « colonnes » qui évoluent avec le temps. Peut-être y a-t-il plus de gens en souffrance mais comment comparer ces souffrances qui s'expriment de manière si différente ?

Ne dit-on pas trop vite qu'une personne souffre de dépression ?

La dépression est un terme médical qui correspond à des symptômes bien établis. L'enjeu de ce diagnostic c'est la prescription d'antidépresseurs, qui sont les médicaments les plus prescrits en Belgique. Notre vision dans le cen-

### VITE DIT

**Combien ça coûte ?** L'équipe se compose de psychologues, kinésithérapeutes, coachs du travail, ergothérapeutes, sophrologues et sexologues. Pour une visite, le montant des consultations individuelles s'élève à 50 €, 60 € pour les couples et 75 € pour les thérapies familiales. Les prises en charge collectives coûtent 200 € pour un module de huit à 10 séances de 1 h 30. Pour les psychiatres, application des barèmes Inami.

**Gérer les émotions** Déjà des rendez-vous. Le 27 mars, à 18 h, séance d'information sur l'utilisation excessive d'internet, des jeux vidéo, du smartphone, des jeux d'argent. À partir de quand faut-il s'inquiéter de son comportement ? Réponse le 27 mars au centre Confluences. Un groupe sera également formé, de 8 à 10 personnes, afin de mieux gérer les 4 émotions de base : la joie, la tristesse, la colère et la peur. Trop ressenties, elles peuvent paralyser, perturber et faire perdre le contrôle. Le groupe se réunira les lundis, de 17 h à 18 h 30. Séances animées par une ergothérapeute Cécile Quobillon et une psychologue dinandienne Floodie Spoto. Objectifs : ne pas se laisser envahir par ses émotions mais les reconnaître, les réguler et maîtriser les techniques de relaxation.



« La souffrance psychique est toujours un épuisement. »

tre Confluences, c'est que la souffrance psychique est toujours un épuisement des capacités à faire face à l'adversité. Nous essayons alors d'aider les personnes en souffrance à réfléchir à d'autres façons d'aborder les difficultés, en élaborant avec eux de nouvelles stratégies pour y faire face. ■