

La santé mentale

La santé mentale, c'est quoi ?

La santé mentale c'est un peu comme la santé de l'esprit.

Quand on a une bonne santé mentale :

- on est bien dans sa tête
- on est bien avec ses émotions
- c'est plus facile d'aimer la vie
- c'est plus facile quand on vit des moments difficiles.



Avoir une bonne santé mentale, c'est très important.

Quand on a des problèmes de santé mentale des services peuvent nous aider.

Ce sont les **S**ervices de **S**anté **M**entale.

On dit aussi les **SSM**.



La loi va changer pour les services de santé mentale en Wallonie.

Le Conseil consultatif wallon des personnes avec un handicap doit donner son avis.

Il doit dire s'il est d'accord ou pas avec la nouvelle loi.



Dans le Conseil consultatif wallon des personnes avec un handicap, il y a :

- des représentants de personnes avec un handicap



- des représentants de services qui aident les personnes avec un handicap en Wallonie.



Le Conseil se réunit plusieurs fois par an.

Le Conseil consultatif a donné son avis sur la nouvelle loi.

Le Conseil pense qu'il faut changer des choses dans les **S**ervices de **S**anté **M**entale.

On dit aussi **SSM**.

Qu'est ce qui doit changer ?

1. Il faut penser à l'accessibilité des SSM pour tous les handicaps.

Ça veut dire que ça doit être facile d'aller dans un SSM pour toutes les personnes avec un handicap.

Souvent on ne pense qu'aux personnes PMR.

Ça veut dire les personnes qui ont des difficultés pour se déplacer.

Il faut aussi penser à tous les autres handicaps.

Par exemple aux personnes

qui ont des difficultés pour comprendre l'information.

Il faut aussi bien communiquer pour dire

quel service est accessible et pour quel handicap.

Comme ça la personne avec un handicap peut aller directement dans un service qui est bien pour elle.



2. Il faut demander l'avis des personnes avec un handicap.

Pour réfléchir à ce qu'il faut changer dans les SSM,

il y a un comité de pilotage.

C'est un groupe de personnes qui se réunit

pour donner leur avis.

Dans ce comité, il faut :

- des personnes avec un handicap
- ou des personnes qui représentent les personnes avec un handicap.



3. Il faut mieux aider les personnes avec un double diagnostic.

Beaucoup de personnes qui ont un handicap intellectuel

ont aussi des problèmes de santé mentale.

Ça s'appelle le double diagnostic.



On ne parle pas assez des personnes avec un double diagnostic.

Et on n'aide pas assez ces personnes.

Par exemple : il y a très peu de personnes avec un double diagnostic qui vont dans des habitations protégées.

Ce sont des endroits où on peut habiter

quand on a des problèmes de santé mentale.

Souvent parce que les professionnels dans ces services ne sont pas formés.

Ça veut dire que ces professionnels ne savent pas

comment aider les personnes avec un double diagnostic.



A cause de ça, les personnes avec un double diagnostic vont souvent dans des hôpitaux psychiatriques.

Psychiatrique ça veut dire quand on est moins bien dans sa tête.

C'est plus difficile d'être dans un hôpital.

Pour changer ça, les professionnels du handicap et les professionnels de la santé mentale doivent mieux travailler ensemble.

