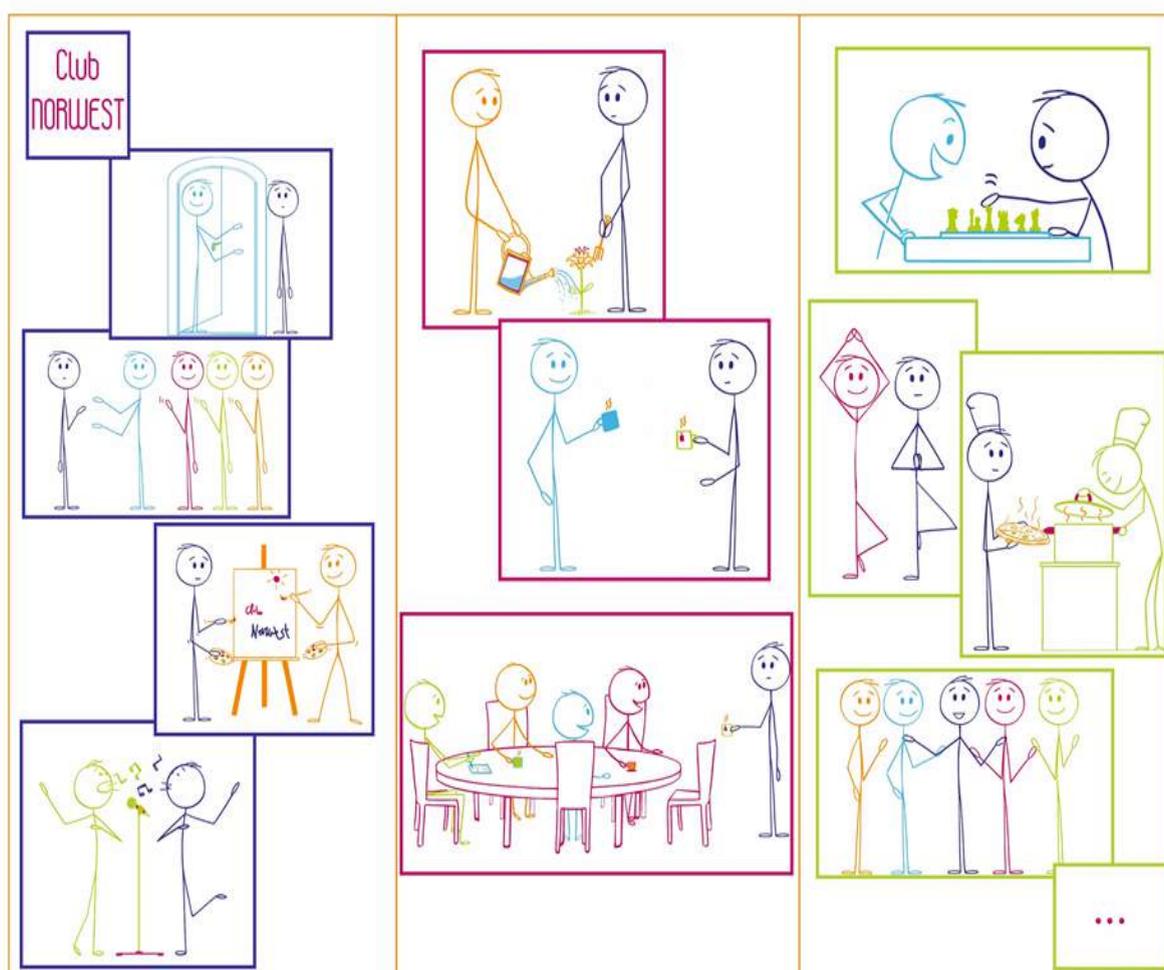


Rapport d'activité 2022



Rapport d'activité 2022

1. Introduction	4
2. Présentation	6
2.1 Historique	6
2.2 L'asbl Norwest	7
2.3 La charte	9
3. Le Club	10
3.1 L'accueil	10
3.2 L'accompagnement / l'orientation	10
3.3 L'écoute et le lien:	11
3.4 La Promotion	12
4. L'équipe	13
4.1 Organigramme	14
4.2 Salariés	14
4.3 Bénévoles	15
4.4 Personnel détaché	16
4.5 Les réunions	18
● Réunion des accueillants	18
● Réunion des salariés	18
● Réunion des bénévoles	18
● Réunion d'activités	19
● Réunion des membres	19
● Réunion "Culture Club 27"	19
5. Les chiffres	20
6. Activités	21
6.1 Ateliers	21
● Atelier relaxation avec le tongue drum	21
● Italien en chantant	23
● Préparation d'un repas hebdomadaire / "Repas du jour"	23
● Groupe de lecture / émotions	24
● Atelier d'écriture	25
● Table de discussion en néerlandais	26
● Café citoyen	26
● Zinneke parade	28

● Rencontres “Images Mentales”	29
● Culture Club 27	31
● Karaoké	34
● Atelier Mouvements / “Karaté au ralenti”	34
● Atelier Musique	35
● Atelier d’initiation à la guitare ou à la percussion	36
● Atelier “Shamballa”	36
● Visite de Quito & Lily	37
● Aide multimédia	37
● Vidéothèque Nomade	37
● Gymnastique douce	38
● Samen lezen / Lire ensemble	38
● Atelier slam	39
● Atelier “Bien - être”	39
● Atelier “Sophrologie dynamique”	40
6.2 Activités ponctuelles	40
● La semaine de la santé mentale	40
● Peinture collective	41
● Animation: l’histoire de la folie	41
● Journée spéciale Noël	42
● Soirée d’Halloween	43
● Sorties exceptionnelles	43
● Monastère de Jette	44
7. Pair-aidance	46
7.1 Inter lieu de pairs:	47
7.2 CA en Route:	47
7.3 Sensibilisation dans une école:	47
7.4 Accompagnement de pairs en formation:	47
7.5 Groupe Interface:	48
7.6 Jeudi de l’hémicycle Plan de relance:	48
7.7 Accompagnement d’un TFE autour de la pair aidance:	48
8. Réseau	49
8.1 Rencontres dans le réseau Norwest	49
8.2 Rencontres d’équipe	50
8.3 Rencontres autres	51
9. Groupes de parole	55
9.1 Le Funambule	55
9.2 Le REV	55

9.3 L'Anatole	55
9.4 Kaffee Similes	55
9.5 Similes bruxelles	56
9.6 Intervision psychologues de première ligne	56
10. Stagiaires et étudiants	57
10.1 Stagiaires	57
10.2 Rencontre d'étudiants	59
11. Témoignages de Membres	60
12. Perspectives	62
13. Annexes	65

1. Introduction

Jusqu'à l'année 2021, le Club Norwest fonctionnait grâce à des temps de travail de personnels détachés par leurs institutions pour le projet dont deux mi-temps (l'un détaché par l'hôpital Sans Souci et l'autre par l'asbl Entre Autres) et d'autres professionnels de structures partenaires qui tenaient des permanences et la présence de bénévoles (plus ou moins 6 à 8 bénévoles) ainsi que de stagiaires. Ces différents temps de présence permettaient de remplir la fonction première du Club : l'accueil réparti sur des permanences de 3h. Seuls les stagiaires étaient présents chaque jour au Club, à la permanence du matin et à celle de l'après-midi, ce qui leur permettait d'être le fil de ce qu'il s'y passait tout au long de la semaine. Les bénévoles tenaient donc l'accueil au long de la semaine sans pour autant avoir toujours les moments de supervision, d'intervision ou de coaching nécessaires.

Pas de temps pour des réunions, juste un échange rapide de passation d'informations. Quelques trop rares réunions trimestrielles avec les différents accueillants créaient des difficultés pour communiquer les informations importantes et ne laissaient pour ainsi dire pas de place pour un temps de réflexion commun sur comment faire vivre le lieu au mieux ?

Avec si peu d'effectifs, trop peu de projets ont abouti par rapport à l'envie et à la demande des membres.

Dans le courant de l'année 2021, le Club Norwest a reçu une réponse positive à l'appel à projet de la Cocom dans le cadre du plan bruxellois de redéploiement et de relance post Covid-19 et a pu ainsi engager trois personnes à $\frac{1}{2}$ temps. Cela a permis de renforcer l'équipe des accueillants lors des permanences, de gagner en qualité d'accueil et de rendre le club dynamique et créatif.

En effet, l'arrivée de ces trois nouvelles personnes a permis de concrétiser des projets d'ampleur avec les membres par le biais de nouveaux partenariats au sein

du réseau : réalisation des dalles en mosaïques, participation à l'émission de radio Maritime en direct dans le cadre de la semaine de la santé mentale, préparation de la zinneke parade, co-crédation du nouveau comité de sélection "un autre regard" des Rencontres Images Mentales, ...

Parler de l'arrivée de l'équipe nous oblige à parler de l'incertitude dans laquelle nous nous trouvons. S'il était vrai en 2021 que les perspectives allaient jusqu'à octobre 2022, les perspectives ne sont pas plus claires cette année. Il ne s'agit pas de faire un plaidoyer ici mais plutôt un constat. Un premier délai était fixé à fin octobre 22, puis fin décembre 22. Là, une demande pour 2023 est introduite et en attente de réponse.

Cette incertitude nous met en difficultés car les projets prennent le temps nécessaire à se développer et doivent pouvoir compter sur une planification solide et sûre. Les difficultés sont aussi financières. En effet, si l'on doit attendre la réponse pour 2023, nous devrions en attendant fonctionner sur fonds propres, fonds dont l'asbl ne dispose pas. Heureusement, nous pouvons compter sur un réseau de partenaires solide qui pallie à ce manque...

Pour ce rapport d'activité 2022, c'est le Club, dans son entièreté, qui s'est mis au travail (accueillants, personnel détaché, bénévoles et membres). Écrit à plusieurs mains, ce rapport un peu "mosaïque" est à l'image du Club, un collectif bien vivant et diversifié.

2. Présentation

2.1 Historique

Le début de l'aventure Norwest commence en 2013 lorsque 4 institutions du nord-ouest de Bruxelles, ayant déjà l'habitude de travailler ensemble, se réunissent pour examiner et identifier ce qui peut faire réseau.

Rapidement, une consultation formelle de 16 institutions de cette même zone géographique se met en place. On y retrouve 3 hôpitaux, 5 Services de santé mentale, 4 initiatives d'habitations protégées, 2 maisons de soins psychiatriques, 1 soins psychiatriques à domicile (SPAD) et une maison médicale.

En 2014, y seront ajoutées les associations d'usagers et de proches. La consultation s'axe sur les questionnements suivants :

- Identifier l'union de pratiques
- Examiner les possibilités de réseaux (basé sur les 5 fonctions du projet 107)
- Identifier des écarts/besoins et proposer des solutions
- Préparer la réforme de soins psy (psy 107)
- Préparer la réforme de l'état (2014, 2015)

Une des conclusions sera la nécessité de la création d'un lieu d'accueil dit de "bas seuil". Sous l'impulsion de ce qui se faisait déjà à Tournai avec le Bric-à-Brac, la création du Club Norwest est lancée. La Clinique Sans-Souci s'engage à payer le loyer et les charges de la maison trouvée pour héberger le Club durant un maximum de trois ans.

Le 3 juillet 2015, le Club Norwest ouvre ses portes et propose un accueil 3 demi-jours par semaine. Très vite, cela devient 5 jours par semaine avec des plages d'ouverture de 10h à 16h du lundi au vendredi.

Le 21 janvier 2016 signe l'inauguration officielle du Club.

En 2017, une première reconnaissance de la part de la Cocom arrive. Un subsidie facultatif pour des frais de fonctionnement, loyers et charges est accordé. Cette année-là signe aussi la reconnaissance du réseau Norwest comme antenne officielle du projet de réseau bruxellois "psy 107" et celle-ci est financée par la Cocom en tant que telle depuis 2021.

Fin 2020, la bonne nouvelle tombe, le Club bénéficie du subsidie dans le cadre du plan de relance.

2.2 L'asbl Norwest

L'asbl Norwest est un réseau de services qui travaille pour une meilleure organisation coordonnée, cohérente de l'offre de soins en santé mentale autour des besoins de l'utilisateur et de ses proches, visant son intégration maximale dans le tissu communautaire. Pour ce faire, le Norwest développe toute une série d'actions autour des missions suivantes :

- Renforcer l'interconnaissance entre les services membres du Norwest

L'objectif ici est de créer les conditions primaires nécessaires à l'émergence et à la pérennisation de nouvelles formes de collaborations. Visualiser l'offre autour de son quartier, rencontrer les travailleur·euses, les coordinations, parfois au-delà de sa fonction, dans un cadre convivial, favorise la mise en place d'un climat bienveillant pour le développement ou le renforcement de projets en commun. Exemple d'activités : les "petits-déjeuners réseau" (bientôt relancés pour les PPL), mise en place d'un espace blog participatif (<https://www.norwest.be/fr/>).

- Faciliter des nouvelles formes de collaborations inter-services, inter-sectorielles, autour et avec le concours des patients souffrant de troubles mentaux sur le Nord-Ouest de Bruxelles

L'adossement de maisons médicales avec le service de santé mentale de la zone, les concertations de quartier et l'organisation d'intervisions sont autant de projets qui vont permettre la rencontre entre les acteurs spécialisés en santé mentale et les acteurs locaux actifs dans l'aide sociale de première ligne ou dans les soins généralistes. L'implémentation de l'équipe mobile Mobiwest et son articulation avec les acteurs locaux et ambulatoires fait partie de cette mission qui est la clef de voûte pour un réseau coordonné de soins en santé mentale.

- Assurer la continuité du projet de lieu d'accueil sans condition, créé depuis 2015 par les membres du réseau et connu sous le nom de Club Norwest

Le Club Norwest constitue un des chaînons manquants de l'offre qui existait avant cela sur le Nord-Ouest. Il offre un accueil inconditionnel et représente un refuge sécurisant et à même de pouvoir développer le pouvoir d'agir des usagers. L'enjeu pour le réseau est d'assurer sa continuité.

- Promouvoir et déstigmatiser la santé mentale

Certains services actifs dans l'aide et le soin ne sont pas toujours bien informés ou outillés par rapport aux problèmes liés à la santé mentale et cela peut mettre à mal le parcours de l'utilisateur. Norwest souhaite être un relais de diffusion d'informations facilitant la compréhension des troubles mentaux et des comportements pouvant y être associés. Norwest encourage également les collaborations avec le secteur culturel qui a l'avantage de toucher un public beaucoup plus large, permettant une plus grande intégration sociale des personnes en souffrance.

2.3 La charte¹

La charte est le point central autour duquel l'asbl Norwest et le Club se sont construits et articulent leurs actions. Elle a été co-écrite par des usagers, des proches et des professionnels. Et c'est comme ça que les choses continuent de se mettre en place jour après jour au sein du Club. La notion d'engagement promue par la Charte, que ce soit au travers d'un contrat de bénévole ou l'animation d'une activité, peut constituer un pas significatif dans le chemin de rétablissement d'un membre. Enfin, la charte veille à garantir un cadre sécurisant et soutenant à l'ensemble des membres du Club.

¹ Annexe 1

3. Le Club

3.1 L'accueil

S'agissant d'un lieu d'accueil, ce mot est primordial. Nous accueillons donc sans distinction toute personne qui sonne à la porte, sans demander d'où elle vient, sans candidature, sans rapport psycho/médico/social. Un prénom suffit et encore, si la personne ne veut pas le donner, ce n'est pas grave. Cet accueil se fait du lundi au vendredi en journée et est assuré par un binôme/trinôme d'accueillants : un accueillant bénévole, un accueillant professionnel et/ou un.e stagiaire.

L'accueil s'est vu modifié par la pandémie. Alors qu'avant nous pouvions nous faire la bise, prendre quelqu'un dans les bras, ... Ceci rendait l'accueil chaleureux mais nous avons donc dû nous réinventer. Comment continuer à prendre soin de l'autre dans une proximité certaine? Comment accueillir l'autre? Ce ne sont que quelques-unes des questions traitées par l'équipe d'accueillants durant cette période, qui laisse des traces encore aujourd'hui.

3.2 L'accompagnement / l'orientation

Nous devons préciser que l'accompagnement n'est pas une mission première du Club, mais il peut se faire à la demande. Il nous arrive aussi régulièrement de rediriger une personne ou de l'orienter dans le réseau. Ceci se divise en deux sous catégories :

- Première ligne: l'écoute et l'accompagnement de première ligne sont régulièrement effectués au Club. Une personne qui arrive et qui n'a pas ou plus de suivi, qui parfois est en demande de suivi, nous l'écoutons et la réorientons vers un partenaire du réseau qui nous semble adéquat, tout en gardant la porte ouverte au Club !

- Seconde ligne: il s'agit ici du lien de confiance qui se tisse au fil du temps avec les membres. Certains d'entre eux nous demandent de les accompagner dans des démarches car la confiance est établie, ce qui ne serait pas possible autrement. Nous veillons à ne pas nous substituer aux institutions et relations avec d'autres services déjà présents, mais nous pouvons devenir un point d'ancrage dans le réseau d'un membre et ainsi favoriser la continuité des soins.

3.3 L'écoute et le lien:

Lorsqu'une personne se sent accueillie dès les premiers instants, une relation de confiance commence à se tisser au fur et à mesure des rencontres. Parfois un membre ne souhaite pas mettre un suivi psychologique en place pour différentes raisons, mais il éprouve le besoin de déposer quelques mots, de décharger certaines émotions de temps en temps à l'un ou l'autre interlocuteur de l'équipe. Et ça lui suffit. Parfois l'accroche (le transfert) avec une personne fait que celle-ci devient un repère pour un membre, si bien qu'il peut de temps à autre venir faire le point sur l'évolution des choses qu'il vit, des projets qu'il souhaite développer. Le type d'écoute se fera en fonction du type de lien que le membre viendra chercher au Club.

Ce lien est multiple. Comme décrit ci-dessus, le premier lien qui se tisse, c'est avec l'équipe. Il se peut ensuite qu'un lien se tisse entre les membres, au détour d'une activité, d'une sortie, d'une discussion, ... Il prend forme petit à petit et aboutit parfois à des liens qui dépassent la simple venue au Club. Certains se rencontrent dehors, en soirée, les weekends et peuvent ainsi sortir d'une forme d'isolement. Ce lien entre les membres peut aussi devenir problématique ou prendre une mauvaise tournure. Accueillir des personnes parfois en grande souffrance ou en grande détresse peut mettre à mal le groupe. L'équipe est alors sollicitée pour faire tiers, pour apaiser les choses.

Le lien se tisse également avec les travailleurs détachés et entre travailleurs. C'est quand le Club fait réseau, tant pour les membres que pour les équipes. Des suivis mis en place après une bonne rencontre au Club ont pu voir le jour, ainsi que des collaborations entre équipes (l'intervision des bénévoles, le comité culturel, etc.). Né du réseau, le Club continue d'y contribuer activement.

Un autre type de lien qui a toute son importance, est le lien avec l'extérieur, notamment hors du champ de la santé mentale. Nous retrouvons ainsi un des points de départ qui est d'œuvrer à la déstigmatisation. Des collaborations avec les centres culturels, la participation à la semaine de la santé mentale sont autant de projets qui vont dans cette direction.

3.4 La Promotion

Fin 2020, le Club s'est doté d'une charte graphique et d'un logo. Un des projets de l'année 2021 était de mettre à jour notre site internet et notre flyer. Ceci a été rendu possible grâce aux personnes engagées. Tenir à jour un site internet et une page facebook nécessite du temps mais aussi un savoir faire que l'équipe n'avait pas. Actuellement, le site et la page facebook sont tenus à jour de manière journalière, voire hebdomadaire.

Un projet initié en 2019 était la création d'un agenda d'activité mensuel. Avec le COVID, ce projet est tombé à l'eau, mais cette année, l'équipe a remis cela au goût du jour. Y sont repris les activités habituelles, les activités ponctuelles déjà programmées en début de mois et les groupes de parole. Cet agenda est envoyé au réseau un peu comme le serait une newsletter. L'agenda se trouve sur le site internet et sur la page facebook et est également mis à jour de manière hebdomadaire.

4. L'équipe



L'équipe d'accueillants du Club se constitue de bénévoles, de personnel détaché et plus récemment de salariés propres à l'asbl. Les accueillants se réunissent une fois par semaine pour une réunion d'équipe également nommée réunion des accueillants. L'accueil en cours d'année 2021 des salariés fût un grand soulagement pour le reste de l'équipe présente à l'origine qui portait à bout de bras le projet. De nombreuses activités et projets qui n'arrivaient pas à être mis en place ont ainsi pu se concrétiser.

L'équipe a connu des changements courant de cette année 2022. Entre des départs et des absences pour maladie de longue durée, l'équipe a dû trouver un nouvel équilibre. Ce travail d'équilibriste s'ajoute aux incertitudes contractuelles et à la recherche constante du périlleux équilibre du quotidien.

4.1 Organigramme

L'organigramme de l'asbl Norwest se trouve en annexe².

4.2 Salariés

Grâce à l'appel à projet de la Cocom dans le cadre du plan bruxellois de redéploiement et de relance post Covid-19, l'asbl Norwest a pu engager à $\frac{1}{2}$ temps des travailleurs pour le Club Norwest. Trois travailleuses sont ainsi venues renforcer l'équipe existante :

- Pascale Hennau

Psychologue clinicienne de formation dont la pratique professionnelle se situe essentiellement dans le champ de la psychiatrie sociale et communautaire.

- Angélique Mujari

Assistante sociale de formation, Pair-aidante certifiée de l'université de Mons et Présidente de l'asbl En Route (association des pairs- aidants en santé mentale, addiction et précarité). En interruption depuis juillet 2022.

- Giorgia Graziadio

Philosophe et psychologue clinicienne de formation, en formation en systémique familiale et institutionnelle, ancienne stagiaire au Club. Présente au Club jusqu'en août 2022.

- Alana Verhoeven

Assistante en psychologie de formation, ancienne stagiaire au Club. Nouvellement engagée à rejoindre l'équipe en août 2022.

² Annexe 2

- Sami Riahi

Maraicher, bénévole au Pianocktail et en envie de reconversion professionnelle, il rejoint l'équipe en octobre 2022 pour remplacer Angélique absente.

4.3 Bénévoles

Nous avons une équipe de bénévoles accueillants regroupant actuellement 7 personnes. Chaque bénévole s'acquitte d'une ou de deux permanences par semaine et travaille à chaque fois en duo avec un professionnel (détaché ou de l'équipe). Ici, il n'y a pas d'étiquette autre qu'"accueillant". Nous visons en effet un maximum d'horizontalité au sein du fonctionnement et des échanges. Ce duo d'accueillants est chargé du service des boissons, de la gestion de la caisse et bien sûr, de l'accueil de toute personne qui passe la porte. Au-delà de cette fonction d'intendance, ce duo d'accueillants représente le cadre de sécurité pour les membres présents ce jour-là. Chaque personne souhaitant devenir bénévole se voit recevoir un contrat. Il/elle est alors invité à participer aux réunions d'équipe et aux interventions mensuelles que nous avons mises sur pied. L'année dernière, c'est le SPAD Prisme qui avait pris à bras le corps cette mission d'intervention. En 2022, un nouveau suivi est mis en place avec une travailleuse de Chapelle-aux-Champs dans le cadre du Projet soignants, également initié par le plan de relance et de redéploiement³.

“Le SPAD Prisme a entamé un cycle d'interventions avec l'équipe des accueillants bénévoles du Club Norwest en septembre 2020. Ces interventions se sont poursuivies durant le premier semestre de 2021 afin de boucler l'année scolaire. C'est dans le cadre de sa mission d'intervention et soutien aux équipes de première ligne que Prisme a proposé un espace d'échange aux accueillants bénévoles, à raison d'une session mensuelle de deux heures. Ces moments d'échange ont été le lieu de réflexion autour de la fonction de l'accueil au sein du Club Norwest. Les questions suivantes ont été élaborées :

³ <http://chapelle-aux-champs.be/wp-content/uploads/2020/12/Covid-Soignants-Support-digital.pdf>

- *Quelles sont les valeurs auxquelles doivent s'affilier les membres du Club ?*
- *Quelles sont les missions de l'accueil et comment les mettre en œuvre au sein du Club Norwest ?*
- *Quels sont les obstacles rencontrés dans l'application de ces missions ?*
- *Quelles sont les pistes concrètes permettant d'assurer le bon déroulé du bénévolat de chaque accueillant ?*
- *Comment se positionner, en tant qu'accueillant, face à une personne dont le comportement déséquilibre l'ordre intérieur et l'ambiance générale ?*
- *Quelles sont les difficultés rencontrées dans le cadre de la pandémie et plus spécifiquement dans la gestion des mesures sanitaires ?*
- *Comment optimiser la communication interne en équipe et transmettre les informations à la coordination ?*

Ces espaces de parole bienveillants et soutenant ont permis à chaque bénévole d'y déposer son vécu et ses attentes dans un climat de soutien mutuel. Certaines constatations collectives ont pu trouver une réponse pratique, notamment, dans l'organisation d'une réunion des accueillants bénévoles." L'équipe de Prisme.

4.4 Personnel détaché

Le Club a, de façon ancestrale, fonctionné avec du personnel détaché venant d'institutions partenaires. Au départ, sans cette force, le Club n'aurait jamais pu voir le jour et être ouvert 5 jours par semaine. Au fil du temps, nous avons pu y voir bien d'autres avantages. Le lien tissé entre travailleurs et membres en est un exemple. Rencontrer en terrain neutre des travailleurs d'institutions différentes ; pouvoir les questionner sur leur travail et sur l'endroit d'où ils proviennent. Ceci a permis à certains membres éloignés de tout suivi psycho-social d'en mettre un en place. Le lien ne s'arrête pas là, il se tisse également entre travailleurs venant d'un même

secteur mais qui ne se croisent pas forcément ailleurs qu'ici. Un point favorisant le travail en réseau et l'interconnaissance.

“Cette collaboration est née de l'importance et de la volonté de travailler ensemble en réseau. La permanence permet la rencontre des membres, des bénévoles et de professionnels de la santé mentale d'institutions variées qui participent au fonctionnement du Club. C'est un espace convivial et informel où il est possible de discuter autour d'une boisson, de participer à une activité ou d'en proposer une.

L'atmosphère de chaque permanence varie en fonction des membres qui y participent, du fait de l'horizontalité et de la co-construction du Club par ses membres. L'expérience en est ainsi toujours enrichissante, vivante et renouvelée.” Giovanna Piazza (Entre Autres)

“C'est toujours avec énormément de plaisir que je viens assurer mes permanences au Club, celles-ci enrichissent ma pratique. C'est une si belle aventure humaine...” Pascale Hotermans (Clinique sans souci)

La période particulière de la pandémie liée au COVID avait quelque peu freiné le détachement de travailleurs. Effectivement, certaines institutions n'ont pas encore repris les moments d'accueil pour ne pas risquer d'être confrontées à un trop grand nombre de personnes hors de leur cadre institutionnel.

Actuellement,

- Le clinique Sans-Souci, détache un mi-temps pour la coordination et ce depuis l'ouverture du Club. Ce mi-temps est repris par Niels Osselaer depuis plus de trois ans maintenant.

Une autre travailleuse de la clinique vient pour l'accueil au Club à raison de 3h toutes les deux semaines. Et cette année une personne supplémentaire a rejoint l'équipe d'accueillants extérieurs à raison de 3h/semaine.

- L'asbl Entre Autres, détache une travailleuse, Olivia Prizzon, pour 11h/sem depuis 2018, puis un 1/2 temps depuis 2020, puis un ¾ temps depuis 2021.

L'équipe des IHP détache également trois autres travailleurs à raison de 3h semaine chacun.

- Les Services de Santé Mentale du nord-ouest, à savoir, le Norois, le Nouveau Centre Primavera et le Champ de la Couronne, viennent quant à eux en alternance 1 fois par mois. Le SSM D'ici et d'ailleurs (DIEDA) est revenu cette année et détache deux travailleurs à raison d'une permanence par mois chacun.
- La Maison de soin psychiatrique Thuis a également repris du service. 4 personnes de Thuis sont détachées en alternance chaque semaine.

4.5 Les réunions

- Réunion des accueillants

Chaque lundi, l'équipe d'accueil au quotidien, composée des bénévoles, des salariés et des stagiaires se réunit de 14h à 16h pour discuter des questions d'accueil au sein du Club. Nous y traitons les questions urgentes, les projets en cours et à venir mais également des questions de fond.

- Réunion des salariés

Chaque quinzaine, se tient une réunion des salariés, lors de laquelle les stagiaires sont également présents, sauf pour les discussions qui les concernent bien évidemment. Y sont traitées les questions propres aux salariés.

- Réunion des bénévoles

Chaque quinzaine, voire une fois par mois, les bénévoles se réunissent entre eux. Les bénévoles avaient exprimé le souhait d'avoir un lieu où discuter avec un tiers. C'est pourquoi, en cours d'année, un accompagnement spécifique s'est mis en place avec une travailleuse de Chapelle-aux-Champs dans le cadre du Projet soignants, également initié par le plan de relance et de redéploiement. En fin de session, ils

décident, ce qui de leur discussion, doit impérativement être ramené en équipe et ce qui appartient à leur réunion propre.

- Réunion d'activités

Chaque lundi matin, les accueillants du jour et les membres se réunissent pour la réunion d'activités. Y est repris le programme de la semaine et y sont exprimés les souhaits, les envies de mise en place d'autres activités.

- Réunion des membres

Une fois par mois se tient la réunion des membres. Moment très important pour la vie du Club. C'est le moment où la parole est donnée aux membres. Ils peuvent ainsi s'exprimer sur la vie du Club, ce qu'ils veulent y voir, ce qu'ils veulent qui change, ce qui ne doit pas changer, ... Un réel moment de cogestion et de co-réflexion.

- Réunion "Culture Club 27"

Il s'agit d'une réunion, qui s'organise une fois par mois, où le groupe "Culture Club 27" accompagné d'une partenaire de l'asbl Article 27 échange et programme des activités autour de la culture ayant un partenariat avec l'article 27. Chaque mois, le groupe organise deux sorties collectives (voir le point "Culture Club 27", page 26 - 27

5. Les chiffres

Cette année nous avons opté pour une comptabilisation des présences différente des autres années. Nous sommes maintenant au plus près des présences réelles au Club. Avant, nous comptabilisions les entrées au Club, avec comme conséquence qu'une même personne pouvait être comptabilisée à plusieurs reprises sur une même journée si elle sortait et rentrait à nouveau. Les présences aux groupes de parole qui se tiennent en dehors des heures d'ouverture étaient également comptées dans les présences, ainsi que les réunions de professionnels extérieures au fonctionnement propre du Club. Nous pensons au Conseil d'Administration, des groupes par fonction, des interventions pour les psychologues de première ligne, etc, qui sont accueillis dans nos locaux. Chaque catégorie est actuellement différenciée. Nous voyons une incidence sur les chiffres de présence quotidienne. Est-ce uniquement dû à la nouvelle comptabilisation? Est-ce que l'ouverture d'autres lieux de lien, parfois plus proche du domicile de certains a une incidence? Au quotidien, l'équipe n'a pas senti au cours de l'année que le Club était "moins" fréquenté.

<u>Chiffres</u>	<u>2017</u>	<u>2018</u>	<u>2019</u>	<u>2020</u>	<u>2021</u>	<u>2022</u>
<u>Nombre de présences</u>	3484	8020	10926	8655	9632	6827
<u>Présence moyenne quotidienne</u>	14,4	32	41	/	37	27
<u>% homme/femme/autre*</u>						53/45/2
<u>Groupes de parole</u>						385
<u>Professionnels</u>						347

* La catégorie "autre" reprend les personnes non genrées mais également les personnes dont nous n'avons plus pu identifier l'identité dans les carnets de présence.

6. Activités

A côté de l'accueil, des jeux de société, des mandalas, des moments de papote autour d'un café, il y a des activités. Une phrase qui revient souvent concernant les activités potentielles est "rien n'est obligatoire, tout est possible".

Les activités au Club sont généralement organisées par ou avec les membres. L'idée phare du Club concernant les activités réside dans le fait que chacun est détenteur d'un savoir, chacun a quelque chose à partager. Ce qui peut se faire au Club sous forme d'atelier. L'équipe reste présente en toile de fond tant pour soutenir les membres qui animent les activités mises en place que pour aller éveiller le désir d'en mettre en place et démarrer le moteur. D'un "ça serait chouette de faire, d'organiser ceci ou cela", on en fait une mise en place concrète. Le trajet depuis la première énonciation d'une envie jusqu'à sa mise en place concrète nécessite du temps et de la présence. L'équipe est bien-sûr détentrice d'un savoir aussi et se permet donc de proposer des ateliers ou activités. Si les membres sont preneurs cela se met en place. Certaines activités sont mises en place en partenariat avec des structures partenaires, au sein du Club ou à l'extérieur. Bon nombre des activités décrites ci-dessous ont pu voir le jour grâce au personnel supplémentaire engagé dans le cadre du plan de relance. Le temps nécessaire à la réflexion, à la mise en place, au suivi, au réseau, ... n'était pas autant possible auparavant.

6.1 Ateliers

- Atelier relaxation avec le tongue drum

Cet atelier a lieu deux fois par mois le mercredi de 11h30 à 12h depuis novembre 2021. Chaque séance comprend un temps de relaxation de vingt minutes accompagné d'une mélodie jouée au tongue drum au cours desquelles chaque participant·es est amené·e à se laisser aller et guider par le son. Ensuite, 10 minutes sont réservées à la découverte de l'instrument par les membres si elles ou ils le

désirent. Le but de cet atelier est de se connecter au corps par le son, d'apaiser l'esprit, de découvrir un instrument et de pouvoir y jouer librement.

Le tongue drum est un instrument à percussion composé de lames sonores appelées langues et qui créent des tonalités relaxantes et harmonieuses lorsqu'elles sont jouées. Cet instrument est particulièrement indiqué pour la détente, et son intuitivité rend sa découverte attractive et ludique. Il est joué principalement à l'aide de baguettes (mailloches) mais peut tout autant être joué avec les mains.



Le cadre de l'atelier a été co-construit avec les participant·es. Chaque participant·es est libre de quitter à tout moment l'activité en respectant les autres si elle ou il en ressent la nécessité, ce qui reste rare mais sécurisant. Si une nouvelle personne participe à l'atelier, les autres membres qui ont déjà participé, en expliquent le déroulement. Chacun peut participer à l'atelier de la façon qui la ou le mette le plus à l'aise : posture assise au sol ou sur un fauteuil, yeux fermés ou ouverts, avec une couverture, etc. Nous commençons par inviter chaque personne à formuler un mot ou une phrase pour exprimer leur état d'esprit du moment, et nous concluons de la même manière. Cela permet de voir s'il y a une différence, un changement entre le début et la fin de la relaxation. Voici quelques exemples des mots de la fin : « sereine », « calme », « j'ai vu les oiseaux », « acceptation », « questionnement » ou « apaisement ». Les membres participant·es reviennent régulièrement aux séances même si leur nombre fluctue. Le port du masque est obligatoire et un maximum de 8 participant·es par séance est accueilli·es. L'espace est aéré en début et en fin d'activité.

“C'est un moment pour moi, et chacun d'entre nous de se centrer sur soi-même, de nous calmer grâce à cet instrument. Le silence parle à l'atelier. Il nous parle et nous fait vibrer de l'intérieur. On ne sait pas mentir dans le

silence. Même quand c'est la cacophonie, on est dans le partage et dans l'écoute." Sophie, membre du Club Norwest.

- Italien en chantant

Cet atelier a lieu deux mercredis matin par mois, depuis décembre 2021, plusieurs membres ayant exprimé le désir d'apprendre l'Italien. L'atelier a pris pour le moment la forme d'une découverte de l'Italien en chantant à travers la lecture, la traduction et le chant de chansons italiennes connues.



L'idée est d'explorer la langue italienne de façon originale en découvrant en groupe par exemple des chansons ou des recettes de cuisine mais également d'une manière informelle sous le mode d'une table de conversation à partir des thématiques amenées par les participant·es. Les chansons ont jusqu'à présent été proposées par les membres. Le sujet de la séance de la table de conversation suivante est choisi à la fin de l'activité à travers une discussion de groupe et un vote.

- Préparation d'un repas hebdomadaire / "Repas du jour"

Pendant tout un temps, l'accès à la cuisine n'était pas autorisé afin de respecter les règles sanitaires. L'assouplissement de ces règles a permis la reprise d'un repas hebdomadaire au Club NorWest. Le membre propose une idée de repas qu'il souhaiterait cuisiner, avec d'autres membres ou un accueillant en soutien. Afin de maintenir ce repas du jour, il a été convenu, et selon les envies des membres, d'un jour par semaine où le repas aura lieu comme un repère dans le temps. Cependant, nous restons ouverts à d'autres propositions de repas à d'autres moments dans la semaine. Il nous semble essentiel de garder la spontanéité de nos membres.

"Bonjour à toutes et à tous! Je m'appelle Dominique, je viens régulièrement au Club Norwest pour cuisiner. Il est vrai que j'ai un passé professionnel rempli

d'expériences Horeca que je mets en pratique régulièrement au Club. Et j'adore ça !

On cuisine bio avec un budget limité mais on peut prendre 3 heures de préparation et cela ne me dérange pas. Je sais que même ceux qui ne souhaitent pas un bon plat de légumes pour 3 Euros sont heureux et émoustillés par les odeurs qui émanent dans le Club ...

Les langues et les cœurs se délient, le bruit frémissant des cuissons redonne un gain de bonne humeur, le stress s'évapore et l'on entend de plus en plus le bruit des conversations qui s'élèvent haut vers un bien être qui soulage. Que dire de plus....?

Je dis non à la malbouffe dans son isolement reclus chez soi et je dis oui au plaisir de faire et d'offrir du plaisir... A bientôt j'espère au Club Norwest !"

Dominique, membre du Club NorWest.



- Groupe de lecture / émotions

Un espace de parole cadré, non thérapeutique, né autour d'une lecture d'un texte sur les émotions primaires et secondaires listés par Ekman. Le groupe change et évolue, l'activité suit cette mutation ainsi que les besoins/demandes des membres. Cette activité s'est arrêtée en août avec le départ d'une de nos collègues qui l'animait.

"Ce groupe m'a permis plusieurs choses : repérer des émotions différentes vis-à-vis des membres, ce qui m'aide aussi dans mes autres bénévolats car je

peux apporter un soutien plus adapté à la personne en face de moi.” Benjamin, membre du Club Norwest.

“A travers (l’expérience, le vécu) des autres membres pour mieux analyser et comprendre les siens.

Trouver des indices qui peuvent mener sur le chemin de l’allègement.

De garder le courage pour persévérer.

De mieux comprendre et appréhender la vie et ses difficultés.

De retrouver si possible (enfin, quand?) de la joie de vivre perdue tout en gardant l’envie de vivre.

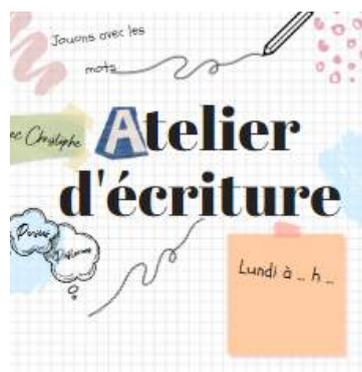
De retrouver la confiance en soi sabotée par des attitudes gratuites destructrices volontaires.

Apporter un début d’idées/aide indirecte/volonté pour tenir bon et mieux au fur et à mesure aux autres membres.

De donner un sens/but et revalorisation de la vie aux autres membres et/ou à soi-même.” Marc, membre du Club Norwest.

- Atelier d’écriture

L’atelier d’écriture “l’approche plume” est une des activités les plus anciennes du Club. Historiquement, 3 membres décident de proposer un atelier avec des jeux d’écriture. Pourquoi à trois ? Car ils étaient ainsi certains qu’au moins deux d’entre eux seraient présents pour l’animation. Au fil des années, un seul animateur est resté et continue chaque semaine de proposer des jeux et exercices d’écriture à qui veut s’y essayer.



“Ce que m’apporte le Norwest ? Je trouve ce lieu génial. Ce lieu où j’ai un malin plaisir à donner de moi-même pour un atelier écriture convivial et disponible ...? Ce lieu qui à 100 mètres de chez moi me permet de m’épanouir dans une activité ludique, constructive. Ce lieu qui me plaît ...toujours bienvenu...trouve ma place. Ce lieu où le personnel bénévole fait des efforts

considérables afin de servir au mieux les demandes des participants ainsi que les demandes d'activités (cinéma, mandala, théâtre, scrabble, ...)." Christophe, animateur de l'atelier écriture depuis les débuts du Club Norwest.

"Pour moi l'atelier d'écriture est important. Elle me permet de découvrir, d'apprendre et de décrire comme le squelette d'un être humain et de ces différentes parties. Une structure de ce qu'on a dans la tête, on peut sortir tout ce qu'on a dans la tête et partager notre monde à nous." Sophie, membre du Club Norwest.

- Table de discussion en néerlandais

"L'atelier NL au Club NW est proposé tous les mardis après-midi à partir de 14h30. L'activité dure environ une heure. Tout le monde est bienvenu, il suffit d'avoir une connaissance de base en Néerlandais (active ou passive). Actuellement, on compte entre deux et six participants. L'idée est de stimuler les gens à s'exprimer en Néerlandais autour de sujets de leur choix, comme par exemple le voyage, les questions de la vie quotidienne, les avis sur un thème d'actualité, etc. Le but est de surmonter la barrière linguistique, d'essayer de se faire comprendre et d'oser prendre la parole sans craindre les fautes. L'ambiance est conviviale, libre et ouverte."



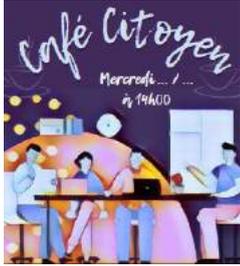
" Martina, animatrice de la table de conversation en néerlandais.

- Café citoyen

Initié par un membre du Club (Azeddine) et modéré par un travailleur salarié, cette activité a lieu le mercredi après-midi à 14h depuis octobre 2021.

C'est un moment proposé autour d'une tasse de café pour débattre de thématiques qui touchent à la citoyenneté dans le respect et la bienveillance. On y parle des

droits, de la vie en communauté, et de tout ce qui touche chacun.e dans la vie de tous les jours.



Au début de chaque séance le sujet est décidé collectivement, en fonction des propositions des participants. Le sujet proposé reste expressément très large pour permettre à ceux qui prendront la parole d'y apporter leur constats. C'est un moment de partage d'idées et d'opinions pour chercher des pistes, des solutions à des problèmes.

Lors de la séance, le binôme se répartit les tâches : l'un anime pendant que l'autre fait des recherches sur internet, parfois assisté par d'autres participants. A la fin de la séance, l'un des animateurs fait un bref résumé de ce qui a été discuté.

Ce café citoyen offre un espace de parole bienveillant sur des sujets de société qui interpellent les membres, dans un climat de confiance et de calme.

“Ce qui est important, c’est d’essayer d’éviter la politique pour éviter les conflits et ne pas influencer les autres avec notre discours. Le cadre mis en place permet de ne pas tomber dans un groupe thérapeutique où l’affect prend le dessus. Les différents sujets abordés dernièrement se portaient sur des échanges autour des “lieux de liens”, des outils de la pair-aidance , etc. Ensemble, nous cherchons des alternatives, des conseils à donner en fonction de la problématique choisie. Par exemple, lorsque nous avons comme thème “les lieux de liens”, un participant exprimait qu’il souffrait de solitude le weekend et au fur et mesure de l’échange nous avons pu l’aiguiller vers un autre lieux de liens ouvert le weekend. La règle de décider du thème juste avant de commencer l’activité a vu le jour en octobre 2022 afin que les participants présents puissent discuter du thème qu’ils ont décidé.” Azeddine, bénévole au Club.

- Zinneke parade⁴

Pour la deuxième fois, le groupement des centres culturels du nord-ouest proposent d'organiser une zinnode pour la Zinneke parade. La dernière édition avait été annulée pour cause de confinement. Nous avons donc décidé de participer à nouveau à cette aventure.



En 2021, le Club a participé aux réunions d'organisation, des ateliers et au processus collectif de création pour la Zinneke parade 2022. Le mois de mai 2022 a vu le défilé au centre de Bruxelles où la zinnode du Nord-Ouest a défilé. Plusieurs membres du Club ont participé du début à la fin du projet.



“J’ai eu un retour très positif des différentes associations aussi bien du monde de la santé mentale que de la communauté LGBTQIA+ et de mes amis vivants du côté Nord - ouest de Bruxelles. J’ai eu la chance de commencer le projet de A à Z. Hâte de participer à la prochaine Zinneke parade ! La parade s’est passée dans une bonne ambiance, bon enfant, un très bon contact avec les membres de différentes associations. Il a été chouette de pouvoir revoir les membres de la zinnode lors de différentes activités liées à “l’article 27” vu

⁴ <https://zinneke.org/-Parade-2022-?lang=nl>

que je travaille dans diverses associations. Un beau projet qui a consolidé les liens entre les réseaux.” Benjamin, bénévole au Club Norwest



- Rencontres “Images Mentales”

Notre première participation active au travail d'un nouveau comité “Un Autre Regard” s’est conclue par le désir de poursuivre cette expérience riche en émotions, débats et créations de nouveaux liens pour le Club Norwest. Pour rappel, ce comité a été inauguré en 2021 sous l’impulsion du co-organisateur du festival qui a souhaité revivifier le travail en amont des projections, incluant de nouveaux visages, rassemblant des personnes de tous horizons aux expériences multiples, intéressées par le cinéma et la santé mentale. Ce festival, bien ancré sur la scène bruxelloise de la santé mentale, explore les images de la folie, de l’institution, de la personne en état d'étrangeté ou de souffrance psychique. Mêlant projection de documentaires et courts métrages, films d’ateliers, longs métrages, expositions, théâtres et concerts, ce festival se veut résolument un lieu où les regards se croisent et où le public est invité à participer.



Le désir du groupe “Un Autre Regard” est d’inviter le public à déplacer son regard sur les pratiques en matière de santé mentale en questionnant les frontières que le public en général établit entre ce qui relève du normal et du pathologique, du soin

professionnel et de l'entraide informelle, de la sphère privée et publique. L'insertion du Club dans ce collectif contribue activement à inscrire davantage ses membres dans le vaste réseau d'institutions soucieuses de déstigmatiser la maladie mentale.

Le comité "Un Autre Regard" s'agrandit en 2022. En effet, trois membres du SSM Ulysse se sont jointes à ce travail et portent la parole de leurs bénéficiaires qui visionnent les films lors d'un nouvel atelier articulé au festival. De notre côté, nous avons terminé l'année par le souhait que quelques membres puissent se joindre aux deux membres salariées de l'équipe qui participent aux multiples rencontres préparatoires à l'accompagnement des films. Deux membres, accueillants bénévoles au Club, ont rejoint l'aventure. Après quelques réunions, l'un des deux a désinvesti pour différentes raisons cette activité. Parmi les raisons, sa dimension exigeante et énergivore occupait une place non négligeable.

Nous sommes bien conscients qu'il n'est pas aisé pour beaucoup de nos membres de tenir un engagement dans la durée.,

Afin de rendre la participation à cette expérience à la fois instructive mais plus légère, tout en restant de tolérants à la présence "en dents de scie" d'un bon nombre de nos membres, nous continuons à adapter cette activité, à la rendre riche de sens, moins lourde en termes de responsabilité.

N'oublions pas qu'il s'agit de visionner des films ayant trait à la santé mentale, fictions et documentaires de tous formats, qui nous laissent rarement indifférents, qui convoquent souvent des émotions profondes liées aux vécus et requièrent un temps de parole ensuite. Dans ce sens, nous avons décidé cette année d'alléger le nombre de films que nous projetons au Club, sauf pour les membres actifs du comité qui s'engagent à les voir tous dans la mesure du possible. Nous constatons que par rapport à l'année dernière, dans l'ensemble, les membres du Club identifient mieux cette activité, l'apprécient et sont réguliers lors de nos projections.

Pour cette édition "Un Autre Regard" mais 15ème Rencontres Images mentales, nous avons opté pour l'accompagnement de 3 films dont l'articulation est le langage

qui nous lie les uns aux autres: des mots qui guérissent, de l'exil, de l'absence physique ou mentale et de ce qui reste...

“Le silencieux rivages”



“Il pleut des anges”



“Les mots des autres”



- Culture Club 27

Après une longue attente, le Club NorWest a enfin eu la chance de rejoindre les collectifs partenaires de l'asbl Art. 27 œuvrant à rendre l'offre culturelle accessible à tous et toutes.



Camille, notre dynamique partenaire article 27, nous a patiemment soutenu à créer au sein du Club un groupe ouvert de membres intéressés par les sorties culturelles. Nous avons décidé au départ de nous réunir 2x/mois pour proposer et ensuite choisir ensemble 2 sorties collectives par mois. Nous avons dans un premier temps opter pour la salle à manger comme lieu de

rassemblement afin, par notre visibilité, d'inclure les membres présents dans les lieux.

Après quelques mois, l'activité étant clairement identifiée par nos membres, nous avons migrés vers un local aux étages, moins bruyant et plus propice aux échanges. Dès le départ, l'accent a été porté sur le choix de sorties communes plutôt que sur une simple distribution individuelle des 20 articles mensuels. Il s'agit de promouvoir aussi le lien et non juste une consommation de spectacles. Mais depuis le mois de décembre nous sommes passés à 30 articles par mois et une possibilité de cumuler une distribution individuelle à l'organisation des sorties collectives.

Face à la multitude d'offres culturelles, nous avons opté pour le choix d'un cinéma (dans l'un des 4 cinémas partenaires) et d'une exposition/théâtre par mois. Nous avons aussi décidé d'organiser plusieurs fois par an des sorties plus conséquentes comme notre croisière sur la Meuse à Namur. Une balade maritime magnifique d'1h pour 1 euro 25 ! Autre nouveauté, cet automne, nous avons organisé une première sortie regroupant le Comité culturel jettois "Culture en Vie" et le RestoJet, à l'occasion d'une visite guidée (Arkadia) du Ventre de Bruxelles. Chouette première expérience qui nous a donné envie de remettre cela en 2023.



Afin de rendre ces journées nécessitant pique-nique, trajet train accessible...les membres ont proposé de créer une caisse de solidarité. Chacun.e peut l'alimenter et lorsque nous prévoyons une sortie spéciale, c'est la préparation collective de pâtisseries à vendre qui la nourrit.

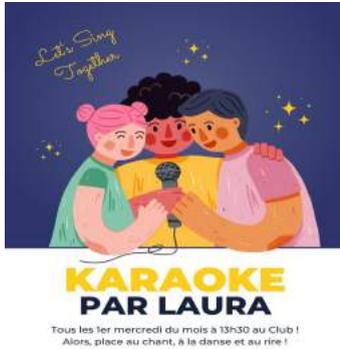
Comme il nous tient aussi à cœur de garder des traces de tous ces moments partagés hors du Club, une membre active de ce groupe s'est proposée de tenir à jour un livre d'or.

Et voici un aperçu de nos sorties art. 27 2022 :

- ★ *Mars: toute première sortie pour l'expo "Antoine de ST Exupéry" au Palais du Heysel et une sortie cinéma au Palace pour voir "Rien à foutre"*
- ★ *Avril: expo "l'Art Arborgène" au Musée d'Art et d'Histoire et une sortie cinéma au Vendôme pour visionner "le sommet des Dieux"*
- ★ *Mai: sortie cinéma au Vendôme pour voir "l'école au bout du monde"*
- ★ *Juin: expo "l'art inuit" au Musée d'Art et d'Histoire et une sortie cinéma au cinéma des Galeries pour y voir " Il Buco"*
- ★ *Juillet: expo "États d'être" du comité Culture en Vie au CBO et un visite d'expo "Viviane Maier" à Bozar*
- ★ *Août: journée d'excursion: Croisière Moselle à Namur*
- ★ *Septembre: sortie cinéma au Vendôme pour: "Revoir Paris"*
- ★ *Octobre: cinéma Palace pour visionner "Triangle of sadness" et la visite de l'expo "Souriez j'adore" au Musée Art et Marges*
- ★ *Novembre: visite guidée Arkadia "Le ventre de Bruxelles"*
- ★ *Décembre: expo "Invader, le rubikubisme" au Mima*



- Karaoké

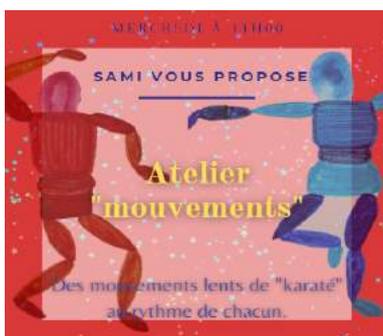


“Cette année encore, j’ai eu la chance de pouvoir proposer et animer en collaboration avec les membres, l’activité Karaoké au sein du Club Norwest. Celle-ci a lieu chaque premier mercredi du mois de 13h30 à 15h30. Certains membres viennent pour écouter les autres chanter, d’autres, pour le plaisir de pousser la chansonnette. Un de nos membres nous partage même ses propres compositions. Le Karaoké se déroule toujours dans une ambiance conviviale et festive.” Laura De Greef

- Atelier Mouvements / “Karaté au ralenti”

Mis en place en Octobre 2022 par un travailleur salarié, ancien pratiquant de Karaté (Sami), sous l’impulsion des membres du Club très désireux de pouvoir pratiquer une activité physique complémentaire à la “Gym douce” de Pascale (détachée) qui a lieu un mercredi sur deux.

L’atelier mouvement a donc lieu un mercredi matin sur deux, en alternance avec la Gym douce, ce qui permet aux membres de participer à une activité physique par semaine au sein du Club.



La séance se déroule à l’étage. Elle est ouverte à tous et les entrées et sorties sont libres. Elle dure 30 minutes. Les participants se réunissent en cercle, l’activité se pratique debout, mais peut aussi se pratiquer en position assise.

Une séance commence par quelques minutes de relaxation et d’ancrage, yeux ouverts ou fermés, en insistant sur la prise de conscience de la respiration qui accompagnera par la suite chaque mouvement, et en invitant le participant à trouver une posture stable et agréable.

Ensuite on procède à un échauffement de la partie haute du corps, qui sera la plus sollicitée, à savoir la nuque, les épaules, les coudes, les poignets et le bassin.

Le “Karaté au ralenti” peut commencer. Il s’agit d’effectuer des mouvements de base de karaté, comme des coups de poings et des parades, de façon très lente, à la manière du Tai Chi, en accompagnant chaque mouvement d’une inspiration et d’une expiration. Le mouvement est d’abord expliqué, décomposé, et montré par l’animateur, puis répété par les participants, chacun à leur rythme. Lorsque plusieurs mouvements différents sont acquis on peut alors les enchaîner.

Cette activité développe la mémoire, la concentration, la coordination, l’agilité, au rythme de chacun, et permet une prise de conscience de son corps, de ses limites et de ses possibilités, en étant dans un cadre serein et relaxant.

“Très bonne activité structurée et bien organisée, on a envie de retourner !”

Sandrine, membre du Club Norwest.

“C’est de la concentration suivie d’un mouvement” Ben, membre du Club Norwest.

“On commence par se détendre, faire le vide. Après une mise en route en douceur, quelques mouvements de karaté se font au ralenti. Top. A continuer ... Merci Sami !” Pascale, membre du Club NorWest.

- Atelier Musique



Mis en place en Octobre 2022, sous l’impulsion d’un membre guitariste (Hagen) et d’un salarié percussionniste (Sami), lors d’une “jam session” improvisée dans le jardin du Club une après-midi ensoleillée.

L’atelier se déroule un vendredi après-midi sur deux, en alternance avec l’atelier Initiation guitare et percussion de Ben. Il dure environ une heure et a lieu à l’étage dans la salle vidéo ou dans le jardin si la météo le permet. Il est ouvert à tous, pour jouer d’un instrument, principalement

des percussions mises à disposition par des membres du Club et de l'équipe salariée (darbouka, djembé, claves, cymbales, maracas) mais aussi guitares et flûtes, on y vient aussi pour chanter, danser, taper dans les mains ou juste écouter confortablement installés.

Cet atelier se co-construit de façon spontanée, il peut commencer par un riff de guitare ou un rythme de darbouka, puis chacun entre dans la ronde et trouve sa place dans une improvisation totale ou la reprise d'un classique de la chanson française, sur un morceau de blues ou un rythme flamenco, orientale ou africain. Et on recommence...

Beaucoup d'écoute dans cet atelier, de regards qui se croisent et de sourires. La musique rassemble dans la joie et la bonne humeur, une bouffée d'oxygène sonore.

- Atelier d'initiation à la guitare ou à la percussion



Cet atelier a lieu le vendredi à 14h une semaine sur deux, en alternance avec l'atelier Musique. Il est proposé par un membre guitariste et percussionniste du club (Ben). Il consiste à enseigner les rudiments de la guitare ou des percussions, selon l'envie du participant.

- Atelier "Shamballa"



Un peu de shamballa en porte clé puis on complique en faisant un plus long bracelet. On fait aussi des bracelets brésiliens avec plusieurs points. On peut donc faire tous les motifs.

"L'atelier permet de s'ouvrir à la créativité, de se chercher des capacités de patience et de concentration en créant"



des objets, d'aller à la découverte et de se découvrir." Marc, membre du Club Norwest.

- Visite de Quito & Lily

Vanessa accompagnée de Lily et Quito vient une fois par mois dire bonjour aux membres. Quand il fait beau, on fait une promenade dans le parc. Les chiens adorent donner des câlins et faire courir Hermine dans toute la maison.



“Je travaille au centre de santé mentale et je suis amenée à souvent chercher différents espaces proposant des activités pour les membres. C’est comme ça que j’ai connu le Club NorWest. J’ai donc proposé de venir plus régulièrement à la demande des membres du Club Norwest.” Vanessa Depuydt

- Aide multimédia

Cette aide est proposée par deux de nos membres et s’est mise en place chaque vendredi à partir de 15h.



“Si il y a un problème dans un ordinateur ou sur un téléphone, on essaie de le résoudre ou de chercher des solutions afin de régler les problèmes.” Saïd, membre du Club Norwest et l’un des initiateurs de cette aide hebdomadaire.

- Vidéotheque Nomade

La “Vidéotheque nomade” est un projet unique de promotion du format court, à travers une collection de courts métrages belges. L’animateur fait escale chaque



deuxième jeudi du mois de 10h15 jusqu'à 12h15 au Club. Par cette animation, les membres vivent des moments uniques de rencontres et d'échanges autour d'un format libre et inventif : animation, danse, documentaire, expérimental, fiction, film d'artiste, film d'atelier ou d'école, etc.

“C’est le fait de choisir les titres des films sans savoir le contenu et de découvrir par la suite le contenu qu’il soit en lien avec la santé mentale ou pas. Les films regardés aident à

mieux se comprendre et avoir un regard renouvelé ainsi que tout simplement de s'instruire. Ce qui est très intéressant, c'est l'interactivité par la suite. L'échange permet de comprendre ce qui nous arrive dans la vie courante que ce soit bon ou mauvais afin de réagir correctement pour s'en sortir.” Marc, membre du Club Norwest.



- Gymnastique douce



L'activité Gymnastique douce animée par une travailleuse détachées de la clinique sans souci a continué en 2022. Avec les habitués mais quelques fois de nouveaux membres, une routine matinale et dynamique deux mercredis par mois s'est mise en place. Lors de cette demi-heure de remise en forme, l'attention est portée à ce que chacun effectue les exercices à son rythme. Hop ! Une musique énergisante et l'activité peut commencer.

- Samen lezen / Lire ensemble

Lire ensemble, c'est profiter d'histoires, de fragments et de poèmes en petits groupes, d'une manière accessible et à bas-seuil. Il s'agit de se connecter les uns aux autres de manière confidentielle et de partager des pensées et des sentiments

sur un texte. L'atelier a été pensé de manière bilingue avec principalement des textes de Toon Tellegen.

“Quelle agréable manière d'affronter le néerlandais grâce à des poèmes. Cela enrichit mon vocabulaire et c'est un véritable passeport pour comprendre les origines. Cela ouvre l'esprit et l'empathie ainsi qu' une ouverture sociale et vers le contact.” Sophie, membre du Club Norwest.

- Atelier slam

Suite à la journée “Réseau en action” organisée par Article 27, nous avons pu entamer une collaboration dans le cadre d'une médiation culturelle avec le théâtre Le Rideau autour d'un atelier slam.



La première étape s'est déroulée en 2022 et était une rencontre avec l'équipe du Rideau et Marie Darah, slameuse qui présente un spectacle en juin et accompagne les ateliers.

Pour 2023, il s'agira pour les participant·es d'écrire à partir d'un thème choisi par le groupe ou suggéré par l'artiste (désobéir / migration / insulte / tot'm / le corps politique, le corps poétique).

L'atelier s'achèvera par un coaching scénique permettant aux participant·es qui le souhaitent, de présenter leur texte au micro à l'ensemble du groupe.

Marie Darah écrit pour comprendre et combattre les oppressions. Artiste multidisciplinaire, elle livre sur scène une performance poétique qui flirte avec les codes du slam, du conte, et du théâtre musical. Un récit urbain parlé, dansé, porté par la musique live de Cloé du Trèfle.

Un voyage initiatique qui fait émerger les inégalités d'une Bruxelles vacillante.

- Atelier “Bien - être”

L'atelier “Bien - être” regroupe de la manucure, du partage autour de différentes morphologies et conseils sur l'habillement. C'est un atelier de groupe non mixte où

les membres peuvent sans jugements et préjugés s'exprimer librement. Il est primordial d'annoncer que tout ce qui se passe et se dit reste confidentiel.

“Vous désirez un chouette moment où on s’occupe de vos mains ? Demandez “Benjamin” ! Détente, massage, mise en beauté des mains, que du bonheur. Vive la prochaine fois !” Pascale, membre du Club Norwest.

- Atelier “Sophrologie dynamique”

Atelier proposé par Valentine qui travaille au Pélican⁵, propose cette activité pour mixer les publics du Pélican et du Club autour d'un moment commun. Cette fin d'année l'activité a commencé par des séances ouvertes pour découvrir la sophrologie. En 2023, un groupe fermé se constitue pour un certain nombre de séances. Mais qu'est-ce donc que la sophrologie dynamique?

“C’est un ensemble d’outils pour aller vers un mieux-être. Cela se pratique les yeux fermés, assis ou debout, guidés par le sophrologue. L’objectif est de trouver des ressources intérieures par des mouvements simples et des respirations. Apprendre à nous ajuster et aller vers ce qui nous fait du bien. La sophrologie peut notamment aider pour: développer sa confiance en soi, gérer le stress et des émotions, améliorer le sommeil, ... Ces outils, une fois transmis et intégrés peuvent s’utiliser tout au long de la vie. Bien que les effets de la sophrologie dynamique puissent se ressentir rapidement, ils seront plus profondément ancrés avec une pratique régulière.” Valentine

6.2 Activités ponctuelles

- La semaine de la santé mentale

Cette année la semaine de la santé mentale a fait le choix d'organiser des moments portes ouvertes dans des institutions et structures du champ de la santé mentale. Le Club a donc ouvert ses portes lors d'une journée pour y réaliser une peinture collective avec chaque visiteur.

⁵ <https://lepelican-asbl.be/>

- Parcours d'artistes de Jette

Le Club a renoué avec l'APA de Jette en 2022. Le COVID étant passé par là et les parcours d'artistes ayant été mis à l'arrêt, ce fût avec grande joie que nous avons réitéré l'expérience cette année. Nous avons accueilli 6 artistes dans nos murs lors de ce weekend portes ouvertes. L'idée de créer de la mixité dans les publics fût une nouvelle fois réussi car nous avons pu accueillir 2 artistes totalement extérieurs au Club, 3 artistes membres du Club et une artiste envoyée par une institution partenaire du réseau.

- Peinture collective

Suite à la visite en 2021 de Babel'zin et à la participation à une peinture collective sur place, l'équipe a rencontré l'artiste plasticien qui y travaille. Échanges faisant, la proposition est faite d'organiser une peinture murale collective encadrée par cet artiste au sein du Club. En 2022, nous avons remis le couvert plusieurs fois.



- Animation: l'histoire de la folie

Le Club a invité Christian Marchal (l'Autre "Lieu") à venir animer des ateliers et proposer des débats sur l'évolution historique de la folie depuis le Moyen-Âge, en visitant les ancêtres des lieux de lien d'aujourd'hui, en passant par l'expression artistique de chaque époque. Permettant une discussion avec les participants sur le regard que les gens ont sur la folie, encore aujourd'hui, sur les influences du passé sur notre manière de travailler au Club, d'apporter des pistes de réflexion sur

comment accueillir la santé mentale, et développer l'intérêt artistique qui traite de l'expression de la folie... Projet initié lors des ateliers serait la visite du musée de l'art brut (Dubuffet) pour 2023.

- Journée spéciale Noël

Ensemble, nous avons décidé de trouver un moment pour fêter Noël ! Les membres étaient emballés par cette journée spéciale autour de la magie de Noël. Un chouette petit groupe composé de quelques bénévoles, membres et stagiaires s'est mis en place afin de décider du menu, de qui voulait aider en cuisine ou encore "tenir" le marché de Noël. Malheureusement, l'approche des fêtes de fin d'année pour quelques membres est une période particulièrement difficile pour cette raison le petit groupe de départ avait fortement diminué. Cependant, ils étaient bien présents le jour "J" afin de proposer une petite aide ainsi que d'autres membres et surtout de profiter des festivités !

Cette journée se découpait en trois parties : Préparation et mise en place de 10h - 11h; l'ouverture du Buffet de Noël de 11h à 13h et enfin l'ouverture du marché de Noël de 13h à 16h. L'après-midi était également accompagné de chocolats chauds, de biscuits de Noël et d'une tombola. La journée du 23 décembre au Club NorWest fut chargée mais remplie de de chaleur, d'entraide, de joie et de sourire !



"C'était très bien organisé malgré le monde présent. Et très bon !" Lydie, membre du Club Norwest.

"Que grâce au menu présélectionné et à la bonne entraide entre les membres et à la bonne coordination et gestion des accueillants - organisateurs, c'était un super moment à partager avec une bonne convivialité et organisation." Marc, membre du Club Norwest.

“Je suis dans le monde de la psychiatrie. Mais grâce à ces bons moments passés lors de cette journée spéciale Noël au Club; je ne me sens plus honteux et même fière de faire partie de ce monde en couleurs.” Astar, membre du Club Norwest.

- Soirée d'Halloween

Lors de plusieurs échanges avec nos membres, nous avons pu entendre que certains souhaitaient passer une soirée où nous préparions ensemble un repas. À l'approche d'Halloween, nous nous sommes dit que c'était le bon moment pour organiser une soirée avec nos membres. Nous avons donc décidé avec les



intéressés de rouvrir le Club à 15h30 jusqu'à 17h45 pour cette petite fête d'Halloween. Quelques membres voulant participer à cette soirée ont exprimé une inquiétude de rentrer tard chez eux puisqu'à cette période de l'année, il faisait déjà sombre. La durée et de l'heure de fin de la fête (17h30) a donc été décidée collectivement. Une fin de journée conviviale autour d'un menu de saison. Un menu complet aux couleurs de l'automne a été préparé avec l'aide de quelques petites mains. Cependant, une

implication plus large doit être garantie si les membres demandent à refaire une activité en dehors des heures d'ouverture du Club NorWest.

- Sorties exceptionnelles

- Journée à la mer :

Par le passé, le Club a annuellement organisé une journée à la mer du Nord à la demande générale des membres. Cette année, nous avons remis le couvert. Un groupe de 12 personnes s'est ainsi lancé à la conquête de la ville d'Ostende. Les échos des membres suite à une journée comme celle-là sont divers et variés, entre les vacances qu'on ne peut pas



se permettre, un premier bain dans la mer du Nord ou encore une sortie de groupe car seul ce n'est possible. Le soleil était de la partie, ce qui fait quand même beaucoup !

- Journée à Gand :

Quelques membres avaient envie d'aller voir le musée de l'histoire de la psychiatrie et d'autres souhaitaient découvrir la ville de Gand. C'est comme ça qu'un groupe de 15 personnes est parti se promener dans la ville de Gand et le musée du Dr. Ghislain : L'histoire de la psychiatrie.



• Monastère de Jette

À la fin de l'année 2022, le monastère de Jette est devenu la nouvelle maison de Toestand vzw. Toestand vzw est une organisation basée à Bruxelles qui réactive des espaces en développant une dynamique socioculturelle pour le quartier. Nous nous sommes investis dans ce projet dès l'annonce de celui-ci avec dans l'idée de trouver un espace proche où nous allons pouvoir partager et faire du lien ainsi que de co-créer des activités avec nos membres et les autres partenaires.



Le Club NorWest a pris part à ce projet sous différents angles :

- ★ Participation aux différentes activités organisées au monastère de Jette avec les membres (visites guidées, portes ouvertes, festivités, etc.);
- ★ Aide collective dans des moments de "construire ensemble";
- ★ Moments de permanence / d'accueil en binôme (membre et accueillant) lors de festivités;
- ★ Participation aux réunions d'échanges sur le projet avec différents partenaires et associations;

“La visite du Monastère était intéressante mais la foule d’associations intéressés par le lieu posait trop de questions et nous sommes passés à côté



de l’essentiel. L’absence d’explication de l’histoire du lieu, de la vie des moines faisait que le groupe diminuait. L’activité “Construire - ensemble” proposée par les travailleurs de Toestand m’a permis de m’aider à développer mes capacités manuelles inexploitées. J’ai aussi aidé avec une accueillante du Club Norwest au service du bar lors de la fête porte ouverte du Monastère de Jette “ Marc, membre du Club Norwest.

7. Pair-aidance

Le Club a un lien très étroit avec la pair-aidance. Lien qui ne date pas d'hier. Des asbl de pairs font partie intégrante du projet depuis son tout début. Une pair-aidante de l'asbl En Route a fait des moments d'accueil au Club par le passé mais dû à des engagements ailleurs, elle n'a pas pu continuer. Nous voulions garder ce lien intact et avons donc décidé d'engager une pair-aidante dans notre équipe.

“Arrivée au Club, je me suis posée plusieurs questions quant à ma pratique de pair-aidance au sein d'un lieu de liens.

J'ai eu des entretiens avec des membres sur demande de leur part. J'ai été un peu perdue. Ou devrais- je m'arrêter dans l'écoute, quelle attitude et quel accompagnement devais je faire suite à ce que ceux-ci me déposaient. Quelles marges la philosophie et la dynamique du lieu de lien me donnaient ils? En effet, si au Club, rencontrer l'autre c'est aussi l'écouter quand il a une souffrance à déposer, un relais dans le réseau s'avère parfois nécessaire.

J'ai essayé au travers des ateliers que j'ai soutenu d'y transmettre en filigrane des notions de rétablissement, de dévoiler quand cela s'y prêtait des éléments de mon parcours de vie pour faire écho à ce que les membres me déposaient. Pour cela, le temps de trajet pour se rendre à la ferme, des moments de pause entre deux activités, ou encore des pauses-café ont été autant d'occasions pour moi pour rebondir en témoignant de façon naturelle et spontanée, en dédramatisant certaines choses par un “ moi aussi, j'éprouve ce genre de difficultés, ce n'est vraiment pas évident mais avec le temps et avec tel ou tel outils, j'arrive peu à peu à composer avec...

J'ai très vite senti que pour proposer ma pratique de la pair-aidance au sein du Club Norwest, je n'y arriverais pas toute seule. Tout au long de l'année j'ai donc cherché à étoffer ma réflexion auprès des autres pairs, en allant leur confronter le témoignage de ma pratique.” Angélique Mujari

Outre le travail d'ancrage de la pair-aidance et de sensibilisation au sein du Club et malgré une absence longue durée, Angélique a eu fort à faire dans le réseau.

7.1 Inter lieu de pairs:

Plusieurs lieux de lien ont fait le même constat que le Club. La pair-aidance à toute sa place dans de telles infrastructures. Il manque néanmoins d'encadrement et de soutien officiel pour les pair-aidants. Ils ont donc décidé de créer un groupe de soutien entre eux. L'inter-pair est ainsi né, fort du travail de plusieurs d'entre eux. Plusieurs réunions se sont tenues en alternance dans les différents lieux de lien participants. Le principe même est de découvrir la diversité des lieux mais également de faire connaissance et de faire lien !

7.2 CA en Route:

Angélique a été fort investie au sein de l'asbl En Route et y a siégé au Conseil d'Administration.

7.3 Sensibilisation dans une école:

Sensibilisation d'une classe de futures aides-familiales de l'école Ernest Richard. En partenariat avec le SPAD "prisme" et l'IHP "entre autres", des séances de sensibilisation aux problématiques de santé mentale ont été menées auprès d'élèves de sixième années secondaire. Le but de ces interventions étant que ces futurs aides-familiales se sentent moins désarmés lorsqu'elles seront confrontées à des personnes issues de la santé mentale au cours de leur pratiques professionnelles notamment par une meilleure connaissance du réseau de la santé mentale afin de pouvoir adéquatement le solliciter en cas de besoin. Il est prévu que le module soit redonné en 2023.

7.4 Accompagnement de pairs en formation:

Plusieurs rencontres ont eu lieu avec l'UMons dans le cadre de la formation en pair-aidance. Les rencontres se sont faites tant avec des pairs en formation qu'avec

les formateurs. Un des projets était aussi que la pair aidante du Club suive un(e) stagiaire(e) au sein du Lieu de Lien. Son absence a fait que le suivi a été repris par un autre membre de l'équipe.

7.5 Groupe Interface:

La pair aidante du Club a également participé au Groupe Interface⁶ initié par la Plateforme Bruxelloise pour la santé mentale. Ce lieu de co-décision entre pairs, proches et professionnels investis traite de questions de gouvernance notamment.

7.6 Jeudi de l'hémicycle Plan de relance⁷:

Au même titre que le Club en tant que lieu d'approche communautaire et collective, la pair-aidance avait une table lors de ce speed-dating parlementaire.

7.7 Accompagnement d'un TFE autour de la pair aideance:

Fort de sa rencontre avec une stagiaire au sein du Club, Angélique a accompagné le TFE de cette étudiante autour des questions de pair-aidance.

⁶ <https://platformbxl.brussels/fr/nos-activites/groupe-interface>

⁷

<https://www.parlementfrancophone.brussels/activites/evenements/actions-citoyennes/18-novembre-2021-jeudi-de-lhemicycle-la-sante-mentale>

8. Réseau

Le réseau est un point indissociable du Club, il en est à l'origine. Outre les liens qui unissent déjà le Club à diverses institutions en terme d'accueil, de personnel détaché ou de visites avec des patients, outre les liens dans le réseau autour des différentes activités, outre les liens autour de la pair-aidance, nous nous sommes ancrés dans le réseau Bruxellois à divers niveaux:

8.1 Rencontres dans le réseau Norwest

- Réunions des coordinations des différents projets de l'asbl: chapeautées par la directrice de l'asbl Norwest, Pascale De Ridder, les coordinations du réseau, de Mobiwest et du Club se réunissent chaque deux semaines pour une meilleure articulation entre les différents projets. Un travail autour des questions de gouvernance dans l'asbl a été entamé cette année avec une aide extérieure spécialisée en gouvernance participative.
- Le conseil d'administration et l'assemblée générale auxquels la coordination et la direction participent sont autant des moments d'interconnaissance que des moments décisionnels.
- La coordination du Club siège au conseil d'administration de la maison médicale Calendula, faisant partie du réseau. Ceci ancre encore une fois des liens entre des structures géographiquement proches.
- Réunions émission de radio: suite à la semaine de la santé mentale de 2021 où une émission de radio autour des questions du plan de relance étaient évoquées, l'envie était née dans le réseau de faire perdurer l'organisation de telles émissions. Diverses réunions ont eu lieu sans que cela n'aboutisse pour le Club.

- La coordination sociale de Jette a repris cette année et le Club s'y est investi. Plusieurs rencontres ont eu lieu pour la remise en route de la CS et la constitution de sous-groupes de travail ainsi que l'évaluation des thématiques "chaudes" à aborder.

8.2 Rencontres d'équipe

- L'équipe a pu entamer des rencontres avec Pascal KAYAERTS pour traiter des questions de fond concernant l'accueil au Club. Il ne s'agit pas à proprement parler de supervision, mais plutôt d'un accompagnement dans des réflexions.
- Le Comité culturel "Culture en vie": Le Club a rejoint le comité culturel organisé à Jette. Y prennent part, le Resto-Jet, la Clinique Sans-Souci, le centre culturel l'Armillaire, la troupe de théâtre "les pourquoi pas nous?" et Article 27.

"Je m'occupe de l'article 27 depuis quelques années. On se réunit tous les premiers mercredis du mois pour décider des sorties que l'on décide d'organiser, cela consiste à choisir des spectacles de pièces de théâtre et des expositions. Ensuite je les propose au Club Norwest et cela pour la modique somme de 1.25 euros. Pour moi c'est une joie de voir les membres participer aux spectacles et aux expositions." Myriam

- L'équipe du Club a rencontré une travailleuse du Pélican dans le cadre de la mise en place d'un atelier de sophrologie dynamique destiné aux publics des deux lieux.
- Une rencontre et visite de la MSP 'Les 3 arbres' a été organisée. Il s'agissait d'un entretien de réseau autour d'une bénévole du Club.

- Diverses rencontres avec d'autres lieux de liens ont été menées en parallèle de l'inter-lieux de lien et autres réunions formelles du PRR. Nous noterons la rencontre de l'Entr'act et du binôme de coordination d'un futur lieu de lien sur Molenbeek. L'idée de rencontrer des lieux de lien en création ou fraîchement ouverts nourrit notre pratique de questions posées mais également de se dire qu'il ne faut pas réinventer l'eau chaude. Des échanges autour des bonnes pratiques de ce qui se faisait déjà au Club Norwest et des idées des projets à venir pour les autres lieux ont pu se discuter lors de ses rencontres.
- Rencontre parlementaire : Magalie PLOVIE et Thomas NAESENS, parlementaires bruxellois sont venus à la rencontre de l'asbl. Une présentation succincte du travail fourni par les 3 pôles de l'asbl fût suivie par une discussion sur les constats et besoins identifiés en santé mentale sur notre territoire.

8.3 Rencontres autres

- Jeudi de l'hémicycle: Le Club a eu la chance de participer en février 2022 à un jeudi de l'hémicycle, co-organisé par le Parlement Francophone Bruxellois et la Ligue Bruxelloise pour la santé mentale, autour des questions de santé mentale et plus précisément des questions liées au Plan de relance et de redéploiement post COVID. Cette rencontre a pris la forme d'un speed-dating parlementaire. Différentes tables, avec chacune sa thématique, ont accueilli à tour de rôle une dizaine de parlementaires pour traiter des questions propres à chaque table. Le Club était représenté à deux tables, celle de la pair-aidance et celle des lieux communautaires et de cogestion.
- Participation au groupe "rencontre thématique" regroupant les coordinations de divers lieux de lien et chapeauté par la Ligue Bruxelloise pour la Santé Mentale. Plusieurs rencontres ont déjà eu lieu en 2021 et ont continué en 2022. Le Club a accueilli une des rencontres en son sein. L'idée étant à la fois de partager autour de thématiques communes ; de se rencontrer et faire

réseau, de rencontrer les lieux à proprement parler, mais aussi de pouvoir parler d'une même voix.

- Article 27: Fin 2021, la bonne nouvelle est tombée, une possibilité de partenariat avec Article 27. Ce projet s'est donc concrétisé en 2022. Le Club a notamment participé à une journée nommée "Réseau en action" qui regroupe tous les prestataires d'Art. 27 mais également les partenaires culturels. Une journée riche en rencontres avec à la clé une collaboration avec le théâtre "Le Rideau" autour d'un atelier slam.
- Mise en place du partenariat avec OEP Vadrouille: Lors de notre visite des *ateliers du Groot Eiland* s'est joint *Circuit*, le nouveau lieu de lien de relié au *SSM Antonin Artaud*. Ce moment de rencontre a permis de tisser de nouveaux liens et de découvrir qu'il existait à Bruxelles un collectif "Oep Vadrouille" qui a pour vocation l'offre partagée d'activités réunissant communautés néerlandophones et francophones en santé mentale communautaire. Ce projet inclut *Dag Centrum Thuis; Den Ternling; Uilenspiegel; Antonin Artaud; Circuit; Pianoktail; Le Code* et depuis peu le *Club Norwest*. Ces différents partenaires mettent à disposition des locaux éventuellement, donnent une visibilité aux programmes de chaque lieu et surtout proposent un agenda de sorties communes (culturelles, de balades...). Nous pensons judicieux de collaborer activement à ce type d'initiative qui décroïssonne, travaille au plus près la question du lien social, offrant des occasions multiples aux bénéficiaires des différents réseaux et communautés linguistiques de se rencontrer. Des réunions mensuelles se mettent en place pour soutenir ce projet et le binôme Angélique et Pascale y participent pour le Club.
- La mise en place d'un "inter-lieux de lien" avec le soutien de la LBSM. L'agrandissement de l'équipe au mois de mars 2021 a permis également d'initier une série de rencontres avec différents intervenants en santé mentale communautaire mais aussi avec nos nouveaux collègues des liens de liens

impulsés par le plan de relance Covid. Ces premiers échanges, riches en questions et ébauche de réflexions collectives, nous ont amenés à un constat. Celui de la nécessité de créer un lieu d'intervision spécifique à ces pratiques, espace au sein duquel les questions diverses que nous rencontrons puissent se déposer, s'élaborer. Certains partenariats se sont spontanément constitués par le simple fait que des liens préexistaient entre les professionnels ou que l'implantation géographique les y incitent. Ces mini réseaux "informels" sont précieux car ils permettent de répondre beaucoup plus rapidement et efficacement aux demandes multiples et variées des bénéficiaires. Toutefois, il nous a semblé pertinent d'offrir la possibilité que des collaborations puissent aussi naître entre des professionnels qui ne se rencontrent habituellement pas et qui partagent pourtant une pratique commune. Le désir de décroisonner et de s'enrichir mutuellement par le croisement de nos regards sur certaines problématiques est au cœur de notre projet de mise en place de l'intervision.

Nous avons ainsi initié dès septembre un partenariat avec Eve Englebert, porteuse de projets à la ligue et qui travaille par ailleurs à l'édition d'une brochure reprenant une quinzaine d'asbl, collectifs qui ont en commun d'offrir des espaces communautaires à bas seuil d'accès; Club Norwest; Babel'zin; Macadam; Espace JV; Club 55; Sème qui peut; la Mass; l'Autre lieu; le Pianoktail; Circuit; le Delta; Den teirling; Espace 51; Vivra verra; Coin des cerises, la Trace. Cette liste n'est bien entendu pas exhaustive.

- La ligue Bruxelloise pour la santé mentale a réalisé courant 2022 un projet appelé SMIB. *“En novembre 2020, plus d'une vingtaine de projets se sont créés en Région de Bruxelles Capitale. Ensemble, des citoyens et des professionnels ont mis en place des espaces de partage et d'accueil qui favorisent l'inclusion et l'émancipation. Elles contribuent ainsi à lutter contre l'isolement mais également contre la stigmatisation des troubles en santé mentale. Dans notre trame de podcasts, nous donnons la parole à ces bénéficiaires et ces professionnels pour qu'ils témoignent de ce qui concrètement fait soin en santé mentale. Accueil, écoute, bienveillance,*

*inclusion, co-construction sont autant de concepts qui seront au cœur des épisodes. La ligne 25 du réseau SMIB vous emmène aux 4 coins de Bruxelles et vous fait découvrir la richesse et la diversité des projets subsidiés dans le cadre du Plan de Relance et de Redéploiement. L'occasion surtout d'entendre un partage de vécus pour nous aider à réfléchir sur notre propre santé mentale.*⁸

Le Club a donc son propre arrêt SMIB qui sera diffusé courant 2023.

- Trajet ISP: contacté par Tracé Brussel⁹, le Club a participé à une matinée de rencontre de travailleurs issus de l'insertion socio-professionnelle. Une petite vingtaine de travailleurs se sont rendus au Club pour y recevoir une présentation mais également un long moment d'échange pour aborder des questionnements de retour à l'emploi, du bénévolat, du réseau, ...
- Une rencontre avec la Herstel Accademie¹⁰ a été initiée avec la Clinique Sans-Souci dans le cadre d'un partenariat et l'éventuel accueil d'un programme francophone autour des questions d'addictions. Un des modules de la HA est en cours de traduction et le projet cherche à s'ancrer dans le réseau.
- Plusieurs membres de l'équipe et des stagiaires du Club ont participé au colloque "Santé mentale à Bruxelles, réalités et perspectives, un parcours de dingue" organisé par la Plateforme Bruxelloise pour la santé mentale.

⁸ <https://lbsm.be/smib-podcast/ecoutez-le-podcast.html>

⁹ <https://trace.brussels/>

¹⁰ <https://www.herstelacademie.be/brussel-herstelacademie/>

9. Groupes de parole

Le Club accueille plusieurs groupes de parole au sein de ses locaux. Bien que le Club ne soit pas à l'initiative de ces groupes, il en permet la mise en place via une mise à disposition de locaux. Cela permet aux participants de ces groupes de découvrir le Club et de faciliter l'accès à un de ces groupes de parole pour les membres du Club. En tant que lieu basé sur la participation et sur l'empouvoirement des personnes, les groupes de parole et le soutien entre pairs ont toute leur place dans la vie du Club. Un autre avantage que les groupes se tiennent au Club est que nos stagiaires peuvent en général y participer. Ceci donne un aspect supplémentaire au travail qui peut être fourni dans le spectre du soutien à la santé mentale.

9.1 Le Funambule¹¹

Il s'agit d'une association par et pour les personnes souffrant de bi-polarité. Ils se réunissent une fois par mois.

9.2 Le REV¹²

Réseau des entendeurs de voix, se réunit 2 fois par mois. Groupe à destination de personnes entendeuses de voix ou toute personne qui se questionne autour de ce phénomène.

9.3 L'Anatole¹³

Groupe à destination de parents dont les enfants souffrent de phobie scolaire. Le groupe s'est dans un premier temps réuni en distanciel puis a repris les chemins du présentiel en cours d'année.

9.4 Kaffee Similes

Organisé par Similes Brussel et à destination de proches de personnes souffrant d'un trouble psychique. Ce groupe se réunit une fois par mois et fonctionne avec des

¹¹ <https://www.bipolarite.org/>

¹² <https://www.rev-belgium.org/>

¹³ <http://www.lanatole.be/>

thématiques annoncées préalablement, souvent soutenues par un/e invité/e expert/e dans cette thématique.

9.5 Similes bruxelles

Est le pendant francophone de l'association œuvrant pour les proches. Ils ont également un rendez-vous mensuel au Club. Ce rendez-vous est double et s'appelle l'atelier reconnexion. Une partie de relaxation ou sont proposées différentes approches de connexion à soi par la détente psychique et mentale. L'autre partie est tournée autour de la parole, de l'échange et de l'aide entre proches.

9.6 Intervision psychologues de première ligne

Le Club a également prêté un local pour la supervision des psychologues de première ligne issus du nord-ouest.

10. Stagiaires et étudiants

L'année 2022 a amorcé un changement dans l'encadrement des stages. Le Club s'étant étoffé d'une petite équipe de professionnels, il n'est plus devenu nécessaire que Mr Priels, psychologue clinicien (Clinique Sans souci - Nouveau centre Primavera), supervise les stagiaires. Il reste cependant lié au Club par l'offre faite à nos stagiaires de participer aux groupes de paroles (le REV- le FUNAMBULE) qu'il anime en soirée dans les locaux du Club.

Dès le début de l'année académique, ce sont deux travailleuses de l'équipe- Pascale Hennau et Olivia Prizzon, remplacée par Alana Verhoeven- qui encadrent les stages. Il est important pour l'équipe de Club d'accueillir des professionnels du social santé en formation pour leur montrer ce lieu atypique et sa manière de fonctionner. L'accueil d'étudiants et la considération de futurs professionnels a été très utile au Club, lui ont permis de rester ouvert 5 jours semaine.

Cette année nous avons accueilli 1 stagiaire Assistant en Psychologie Clinique de la Haute Ecole Léonard de Vinci; 1 stagiaire Master II Psychologie Clinique UCL; 1 stagiaire Master II Psychologie Clinique ULB; 1 stagiaire Éducatrice Spécialisée de Montpellier; 1 stagiaire Master II Psychologie Clinique VUB; 1 stagiaire Spécialisation Psychosociale en Santé Mentale IESSID; 1 stagiaire Pair Aidant Umons.

10.1 Stagiaires

“Le Club est une découverte tant personnelle que professionnelle, une maison où les échanges, le plaisir, la créativité au travers des activités font partie intégrante du processus de rétablissement de la personne est une approche intéressante et éloignée des tests psychologiques ou des évaluations thérapeutiques. Le Club accepte volontiers les stagiaires et est désireux de partager les expériences dans le cadre de leur apprentissage. Ma position est claire au sein du Club et auprès des usagers, je suis présentée comme étant la

nouvelle stagiaire assistante en psychologie qui est là pour partager et échanger dans le respect des règles inhérentes au Club. Je fais donc partie intégrante de cette équipe au même titre que les bénévoles. Une mise en confiance totale et une reconnaissance de mes acquis et de mes capacités de discernement. Une réelle satisfaction pour le développement de ma confiance en moi et de la gestion de ma timidité.

Dans un esprit de participation et d'intégration , je contribue au développement d'une communauté qui soutient le développement du pouvoir d'agir de ses membres notamment via des moments d'accueil au sein même du Club.

Cette nouvelle équipe m'a permis de m'exprimer sur différents projets et d'en conceptualiser certains. Une satisfaction personnelle concernant le bon déroulement de l'activité qui me conforte d'avoir trouvé ma place au sein de la communauté des usagers ainsi que de l'équipe en place.

La création d'une équipe pluridisciplinaire, réunissant des personnes avec des regards différents, des avis différents , des expériences variées permet une plus grande créativité et un développement des activités et de projets au sein du Club ou en collaboration avec d'autres instances. Des idées innovantes pourront facilement émaner de chaque réunion, car la capacité créative de l'équipe est beaucoup plus importante quand elle est multidisciplinaire. Cela permet aussi aux stagiaires de se sentir encadré et de pouvoir s'exprimer notamment lors de divers échanges." Alana Verhoeven (ex stagiaire au Club)

"J'ai été chaleureusement accueilli par l'équipe et les membres du CLUB, je me suis vite sentie comme un poisson dans l'eau. J'ai participé aux ateliers organisés par les membres, par exemple l'atelier d'écriture, où j'ai souvent découvert d'autres facettes des membres, souvent de beaux écrits que j'écoute avec admiration. Il y a parfois des membres qui se font à peine remarquer dans le travail quotidien, mais dans cet atelier, on les voit parfois pleinement utiliser leur potentiel, leurs écrits te touchent, ils t'emmènent un peu dans l'infini de leurs pensées, qui normalement se jouent toujours si silencieusement dans leur tête. J'ai eu la chance d'avoir accès à diverses

perspectives grâce à la palette d'activités au sein du Club Norwest et des différentes organisations du réseau. J'ai eu l'occasion d'essayer et de découvrir de nombreuses choses. En tant que néerlandophone, c'était l'occasion d'améliorer mon français mais aussi de mieux connaître le réseau francophone et surtout de travailler de façon bi-communautaire. J'ai également participé aux groupes de discussion du Funambule et des entendeurs de voix. Tout comme les membres du Club Norwest, on m'a également donné beaucoup de liberté et la confiance nécessaire afin de m'améliorer et de développer mes capacités. C'était un réel plaisir pour moi de passer autant de temps au Club Norwest. Merci Club Norwest !" Sara Helinck, stagiaire au Club NorWest.

10.2 Rencontre d'étudiants

Au cours de l'année, il y a eu plusieurs sollicitations d'écoles et d'étudiants pour des rencontres. Nous avons rencontré (comme depuis plusieurs années) des étudiants de l'ULB en formation de "Santé communautaire". Cette année la rencontre s'est faite de manière virtuelle. Le but de la rencontre est de présenter le fonctionnement du Club et de susciter des questions en lien avec la théorie.

Plusieurs autres rencontres avec des étudiants en psychologie, assistants sociaux et éducateurs ont eu lieu au cours de l'année. Pour certains, il s'agit de comprendre le fonctionnement du Club, pour d'autres il s'agit d'une contribution au travail de fin d'étude ou un mémoire. Nous restons disponibles pour les étudiants, il est important de participer activement à leur formation de futurs professionnels.

11. Témoignages de Membres

“Maman de 7 enfants, bientôt 50 ans, et seule. J’ai pu découvrir ce club grâce aux thérapeutes et ça m’a franchement mis du piment dans la vie. Au début, je ne trouvais pas mes repères, vu la diversité des personnes qui viennent régulièrement, personne ne me correspondait vraiment. Un jour, après 3 semaines de fréquentation des lieux, j’ai rencontré un membre, qui m’a ravivé ma petite flamme intérieure. Celle-ci venait quelques fois participer à un petit café ou un petit repas. Elle m’a vraiment reboosté en quelques minutes et j’ai pu m’ouvrir aux autres. A présent, j’essaye de venir 2 à 3 jours / semaine, répondant présent pour participer aux ateliers et donner ma petite touche personnelle. Je fais découvrir également mes talents culinaires et participer à de délicieux moments de paroles et d’accueils. Les accueillants et stagiaires sont toujours à l’écoute et disponible même dans les pires moments. Et d’une patience...! Encore merci à tous.” Lydie, membre du Club Norwest.

“Je suis au Club NorWest, 3 - 4 fois par semaine. Quelle empathie magnifique se dégage de cette maison. Cela est pour moi un endroit tellement rassurant, complice et humain. Nous sommes tous sur le même pied d’égalité: membres, professionnels, bénévoles, stagiaires. Cela me fait chaud au cœur. Toutes les discussions, toutes les questions et même presque tous les mots sont écoutés sans se sentir ni jugé ni calomnié. Que du contraire, on prend cela très au sérieux. Quand j’y suis, mon âme se met sur écoute pour absorber et prendre toutes les belles choses, les bons conseils, la gentillesse, la patience et la douceur. Nous sommes libres.” Sophie, membre du Club Norwest.

“C’est un endroit qui m’aide à aller mieux, je viens ici pour faire des activités, pour m’occuper; pour parler à des gens. J’aime faire la cuisine, faire des mandalas, jouer à des jeux de société avec les membres, comme le Uno. J’ai aussi aimé participer à la sortie à la ferme Nos Pilifs. Pour une prochaine sortie, j’aimerais aller au parc d’Heysel.” I., membre du Club Norwest.

“J'adore le Club Norwest, car ce n'est pas très loin de chez moi, cela me permet de faire des voyages en tram et en métro, ce qui me permet de voir des gens à l'extérieur. Il y a des personnes similaires à moi qui ont des problèmes psychiatriques, mais je sens que la majorité sont rétablis. C'est un endroit où l'on peut venir et partir quand on veut, on se sent libre et cela me donne envie de venir participer aux ateliers offerts. J'aime les sorties culturelles, comme lorsque nous allons au cinéma et que nous allons boire un verre après avec les membres et les accueillants. J'aime aussi la gymnastique, les randonnées, l'atelier musique avec Samy, j'aime les fêtes qui se passent au Club, elles sont très réjouissantes. J'aime le jardin en été, pour sortir profiter de la nature, pour prendre un moment seule ou pour parler à quelqu'un. J'adore manger, ils sont très soucieux de la diététique, on mange bio et santé. On se fait des amis, on nous écoute et les accueillants sont soucieux de nous pour notre bien-être”. Meryem, membre du Club Norwest.

“J'aime la convivialité, on se défoule quand ça ne va pas. J'aime faire des promenades en groupe, faire des mandalas et participer aux activités de relaxation. J'aime bien rencontrer des gens, les côtoyer et leur parler, car à la maison je ne parle avec personne. J'aime les repas que l'on partage, car on apprend de nouvelles recettes. C'est un lieu de rencontre et de liens, ouvert à tous le monde, on apprend tous les jours et on discute. Ils aident beaucoup de gens qui ont des problèmes psychologiques. Cela m'aide de venir ici pour venir voir d'autres personnes”. Alice, membre du Club Norwest.

12. Perspectives

Comme vous le voyez, Le Club est vivant et dynamique, toujours à l'écoute des envies et de tout ce qui soutient l'équilibre mental et relationnel de ses membres !

Les perspectives pour l'année 2023 sont donc vastes et multiples. Faites de beaux projets mais également de craintes.

Ces dernières concernent la pérennisation du subside octroyé dans le cadre du plan de relance, qui courrait jusqu'en décembre 2022. Après cela, nous n'avons pas encore de perspective pour l'équipe des "salariés". Un dossier a été introduit courant décembre pour l'année 2023. Comme décrit dans l'introduction de ce rapport d'activité, il est angoissant pour des travailleurs d'être dans une incertitude contractuelle, et la question "Dois-je chercher autre chose?" a déjà été posée, certains membres de l'équipe ont même quitté le navire. Comment s'investir dans le Club, dans une équipe, dans des activités et des projets qui dépassent parfois la durée de l'octroi des subventions, comment penser la continuité du lien et des "soins" ? Cette zone grise n'est pas que dans l'esprit de l'équipe (bénévoles y compris!) mais également des membres. Avec des départs, de longues absences, difficile de trouver un équilibre. Un des points de visées de l'équipe en 2023 sera, on l'espère, une stabilisation. En dernier concernant l'équipe, nous allons entamer la prise de contact avec diverses associations en vue d'augmenter le nombre de nos bénévoles. Car les quelques bénévoles présents portent à bout de bras ce rôle au combien important et nous sommes attentifs à ne pas trop les surcharger.

Tout cela ne nous empêche pas de prévoir de belles collaborations pour l'avenir.

En plus de la continuité des activités existantes, nous avons conclu un contrat pour 2023 avec le mosaïste qui avait accompagné la création de dalles en 2021. Trois personnes du Club vont être formées à la mosaïque en vue de monter et organiser ensemble un atelier au sein du Club.

Par ailleurs, le projet d'offre partagée "Oep Vadrouille" va passer à la vitesse supérieure. Outre un agenda d'activités partagé, un projet de partir "en vadrouille" ensemble est en cours de réflexion. Organiser des sorties communes pour tisser du lien entre les publics, mais aussi entre les équipes.

L'année 2023 sera encore une année culturelle. Outre les sorties en partenariat avec Article 27, la continuation du projet avec le théâtre le Rideau sera au goût du jour. Un atelier slam suivi en juin du spectacle de Marie Darah avec une scène ouverte, où chacun pourra slamer son texte s'il le souhaite.

Au niveau des coordinations sociales, un plus grand investissement sera encore fourni en 2023. La préparation d'un petit déjeuner avec la CS de Berchem-Saint-Agathe est en cours, ainsi que des prises de contact avec PICOL, la coordination sociale de Laeken.

Le projet du monastère désacralisé sera également au cœur de cette année. Les activités déjà entreprises en 2022 vont continuer en 2023. Là bas, il y a de belles coopérations en vue, hors cadre de la santé mentale. Un ancrage dans le quartier avec des associations jettoises.

Une membre de l'équipe va s'investir dans un groupe de travail à la LBSM, la Coordination thématique personnes âgées et santé-mentale.

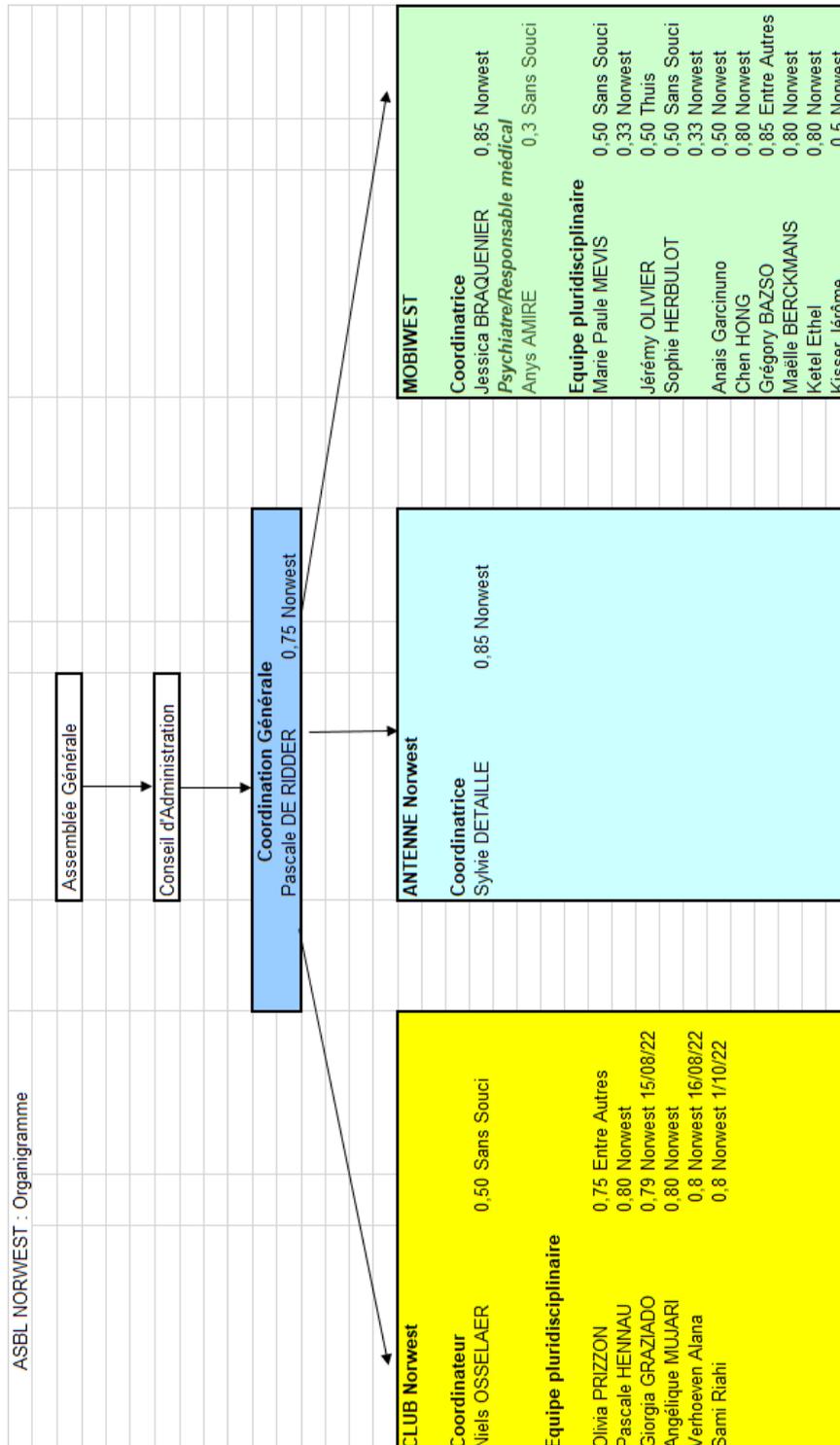
Un projet en discussion, arrivé au Club via l'inter-lieux de lien, autour de la co-création d'un film avec pour thématique "le lien". C'est encore vague mais le Club compte bien en faire partie.

Et enfin, le projet de co-rédaction d'une proposition de décret concernant les lieux de lien est en gestation. Nous ne pouvons pas uniquement compter sur des subsides facultatifs, qui doivent être demandés chaque année et qui comportent des enveloppes fermées. Un réel souhait de pérenniser les associations et ainsi les équipes est présent.



13. Annexes

Annexe 1 : organigramme



Annexe 2:

ASBL NORWEST : charte

(version approuvée par le CA du 23.11.2015)

L'association Norwest est un espace de concertation où professionnels, usagers et proches sont partenaires et développent en synergie des projets, des pratiques innovantes et des outils « vers de meilleurs soins et un plus grand bien être en santé mentale ». Le projet phare est la réalisation d'un réseau de soins de santé mentale dans la zone nord-ouest de la Région de Bruxelles-Capitale.

Le réseau NORWEST rassemble des acteurs issus d'horizons différents qui, tous, de manière directe ou indirecte, participent au rétablissement de personnes sujettes à une vulnérabilité psychique particulière, et ce, par la création de liens, de passerelles entre les citoyens, les familles, les dispositifs de soins, l'associatif et les institutions.

Les partenaires de l'A.S.B.L. Norwest se mobilisent et s'engagent à promouvoir le maintien des personnes au sein de leur environnement et de leur tissu social par la mise en place de parcours de soins personnalisés et ce à partir de valeurs communes :

- La reconnaissance de chacun comme acteur de sa propre vie et comme citoyen dans la société ;
- L'humanité et la solidarité ;
- Le respect mutuel ;
- La bienveillance ;
- L'empathie ;
- L'engagement et le professionnalisme ;
- La confidentialité.

Pour accompagner les citoyens en souffrance psychique, à (re-) trouver une place valorisante au sein de la communauté et une vie riche de sens, les partenaires de Norwest adhèrent aux principes suivants :

- Une vision émancipatrice des usagers qui dirigent leur trajet de soins. Les partenaires favorisent la prise de conscience des propres forces de la personne, pour qu'elle puisse prendre en main son propre rétablissement et installer et maintenir le contrôle sur sa propre vie (empowerment) ;
- Un modèle de compétences complémentaires et partagées

Les usagers et les proches deviennent experts dans la vie avec une souffrance psychique et dans la recherche d'aide. Les professionnels sont experts dans la proposition d'aide pour des troubles psychiques. Les pairs aidants, porteurs d'espoir, sont experts de leurs stratégies de rétablissement.

Les référents de trajets de soins (case-managers) sont experts dans la connaissance et l'accompagnement à travers l'offre en santé mentale.

- Le partage de leur vision de la santé mentale et des troubles psychiques.
- La relation de confiance entre l'utilisateur et le professionnel est la pierre angulaire des soins en santé mentale. Le lien qui est développé avec un professionnel est une valeur importante pour les usagers et mérite une attention particulière lors de la réalisation du projet de soin individuel (du trajet de soin individuel).
- La continuité des soins. Les relais entre différents types de soins seront réalisés sans rupture de continuité et en concertation avec tous les acteurs possibles : cela sous-entend communication, harmonisation et collaboration.
- Accessibilité de soins. Les soins doivent être accessibles à tous, visibles dans le tissu sociétal et non stigmatisants.

En partant de cette vision commune, les partenaires du réseau Norwest s'engagent à œuvrer ensemble, et en concertation avec d'autres réseaux, pour des meilleurs

soins de santé mentale et pour une meilleure qualité de vie des citoyens avec une vulnérabilité psychique dans la communauté.