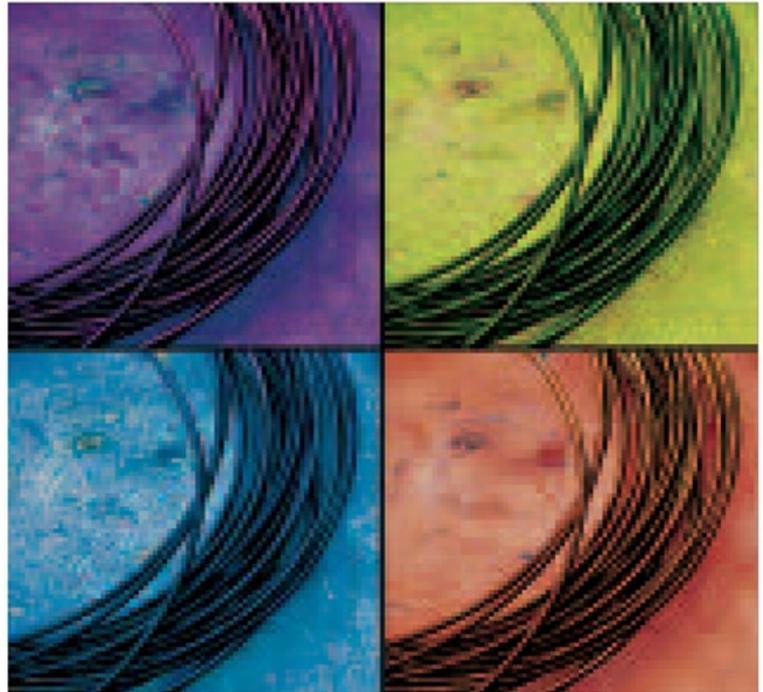


Sue Atkinson
**10 étapes pour
sortir de la dépression**



10 étapes pour sortir de la dépression

Sue Atkinson

- Vous vous sentez désespérément triste et confus ?
- Vous avez le sentiment d'avoir perdu le contrôle de votre vie ?
- Vous éprouvez une peur insurmontable ?

Une personne qui traverse une période de dépression se sent comme paralysée. Elle est convaincue qu'elle n'en sortira jamais. Elle a besoin d'aide. Ce livre y contribuera car il propose justement une aide simple et pleine de compréhension.

Contrairement à de nombreux auteurs qui traitent de ce sujet avec distance, l'auteure de *10 étapes pour sortir de la dépression* a elle-même rencontré personnellement le problème de la dépression. Elle sait qu'il ne suffit pas qu'on vous « remonte le moral » pour que vous vous sentiez mieux.

Que votre état dépressif soit récent ou que vous souffriez de dépression depuis fort longtemps, ce livre vous accompagnera, pas à pas, vers une issue favorable.

Cet ouvrage sera également utile aux proches d'une personne dépressive.

Sue Atkinson est consultante. Elle a écrit plusieurs livres de développement personnel, notamment S'aimer soi-même et La dépression... trouver une issue aux éditions Empreinte temps présent.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

merci !

Jérôme

Ce qu'il faut savoir sur la dépression

Une alimentation plus saine améliorera notre humeur et, apparemment, le fait de nous récompenser en faisant quelque chose que nous aimons stimulera notre système immunitaire et amènera ces hormones du bonheur à nous transporter.

Il faut en sortir !

1. « Saisir l'instant » est l'un des principes essentiels qui permettent de franchir les premières étapes pour sortir de la dépression. *Saisissez cette pensée positive et suivez-la !* Plus vous appliquerez ce principe, plus vous le ferez avec facilité.
2. Ne vous culpabilisez pas en pensant que vous n'appliquez pas ce principe assez bien. Si vous exigez trop de vous, vous pourriez finir par retourner au lit en décidant qu'il est préférable de « glander ».
3. Le rire est plus facile que l'exercice, mais tout aussi efficace pour expédier des hormones du bonheur dans tout votre corps et améliorer votre humeur. Mes méthodes préférées pour rire quand je n'ai vraiment pas le moral sont : les livres de Bill Bryson, les petits films postés sur le web avec des chats qui font les choses les plus extraordinaires, des émissions télévisées idiotes avec des vidéos familiales de fêtes d'anniversaire qui se terminent dans le chaos. Je me sens vraiment bien après avoir ri.
4. D'après les psychologues, même le sourire contribue à réduire les hormones du stress, alors souriez à tous ceux que

vous rencontrerez aujourd'hui.

5. S'il pleut à verse et qu'une marche ne paraît pas une très bonne idée, passez de la musique et dansez. Personne ne vous voit, alors lâchez-vous et imaginez que vous êtes au plus grand concert de rock de tous les temps. Criez. Hurlez. Sortez tout ce que vous avez dans le ventre.
6. Passez l'*Ouverture solennelle 1812* de Tchaïkovski et imaginez-vous dans la peau du percussionniste, chargé en outre des canons ! Les psychologues affirment qu'en s'amusant et en jouant comme un enfant, nous dissipons nos idées noires.

Développer l'estime de soi

En opérant des choix bons pour la santé, nous commençons à désirer des bonnes choses pour nous-mêmes.

1. Votre dépression dissimule très probablement une mauvaise estime personnelle. En avançant dans la lecture de ce livre, efforcez-vous de remarquer comment vous vous rabaissez et concentrez-vous sur les points liés à l'estime de soi à la fin de chaque chapitre.
2. Vous franchirez un grand pas pour sortir de la dépression si vous vous félicitez pour ce que vous avez accompli aujourd'hui, comme la lecture de ce chapitre !

C'est OK

Si vous ne vous sentez pas capable de faire grand-chose, franchissez une première étape en étant indulgent envers vous-même. Aucune culpabilité n'est permise !

2 | Se cacher derrière « Je vais bien » ou dire la vérité

Les sentiments inconnus et désagréables provoqués par la dépression sont parfois si étranges et si pénibles qu'il est naturel de vouloir se retirer du monde et se cacher.

- Qu'est-ce qui m'arrive, bon sang?
- Pourquoi personne ne m'a prévenu que la vie pouvait prendre cette tournure?
- La seule façon de traverser ce tunnel est de dire à tout le monde que je vais bien.
- Je dois continuer, ne pas baisser les bras. Tout le monde compte sur moi.
- Je ne comprends pas pourquoi le monde entier est devenu silencieux.
- J'ai l'impression de ne communiquer avec personne.

Il existe toute une série d'explications plausibles pour expliquer notre perte d'énergie.

- Ce sont mes hormones/ma thyroïde/un virus/le rhume des foins.
- Je ne suis plus le même depuis que j'ai été licencié.
- Le divorce m'a vraiment abattu/mon animal de compagnie mort me manque/je suis gros, j'ai quarante ans et je suis célibataire.
- J'ai travaillé quatre-vingts heures par semaine, je suis fatigué, tout simplement.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

contre ses peurs et son angoisse de l'avenir. Elle s'interroge sur le pire des scénarios possibles.

Je me dis : « OK, s'il meurt, je serais anéantie, bien sûr. » Puis je passe en revue les démarches que j'aurais à entreprendre et ce que les autres me diraient et feraient. C'est le pire des scénarios pour moi. La pire chose au monde qui puisse m'arriver. Et je sais à présent que j'y survivrais. Par conséquent, je serais aussi capable de surmonter d'autres choses.

Lynne

L'inquiétude, c'est comme un rocking-chair. Cela donne quelque chose à faire, mais cela ne mène nulle part.

Éléonore

Ce qu'il faut savoir sur la dépression

Parvenir à mieux maîtriser notre inquiétude renforce notre confiance.

Mes stratégies pour réduire le stress

Parfois, cette impression écrasante d'être tendu et inquiet au point de ne rien affronter sera soulagée grâce à quelques techniques assez simples pour déjouer le stress.

- Si je me couche et si je mets chaque muscle de mon corps sous tension plusieurs fois, avant de relâcher la pression muscle après muscle, dans chacune des parties de mon corps, je me sens moins stressée.

- Si j'écoute de la musique en dansant, si je reste assise ou si je me couche en me relaxant, je me débarrasse de ce sentiment qu'une horde d'éléphants se rue vers moi.

- Si je sors pour faire un peu d'exercice vigoureux, mon

univers m'apparaît beaucoup plus sûr et mon angoisse diminue.

- Si je regarde la télévision ou l'un de mes films préférés, je suis emportée dans un autre monde et mon cœur cesse de battre la chamade. (Oui, c'est une échappatoire, mais il arrive que ce soit précisément ce dont nous avons besoin pour voir notre moral grimper en flèche. Ce n'est pas du refoulement.)

- Si je pratique une activité agréable comme emmener mon chien au parc, je souris devant son plaisir de poursuivre les écureuils tandis que l'exercice active les hormones du bonheur.

- Si je médite sur quelque chose de beau et si je nourris ma spiritualité, ce lieu de paix intérieure me connecte pendant quelques instants à la paix et à la joie de l'univers.

Ce que disent les gens...

Les convictions spirituelles nous offrent un contexte plus grand que nous-mêmes, qui nous donne une certaine perspective sur les choses. Il ne doit pas forcément s'agir d'adoration formelle, mais plus d'un temps de réflexion dans la journée pour contempler ce en quoi nous croyons.

Un psychologue

Il faut en sortir !

1. Notez un seul mot qui décrit votre sentiment le plus profond ? Si vos sentiments ressemblent à un inextricable sac de nœuds, dessinez-le ! Allez-y. Gribouillez-le.

2. Trouvez des façons de vous détendre physiquement ?

Masser doucement votre corps avec de l'huile parfumée à la lavande vous aidera.

3. Les psychologues affirment que, si notre univers ressemble au chaos, notre angoisse s'en trouve renforcée. Dès lors, si nous instaurons quelques rituels dans notre vie, ils

contribueront à réduire notre stress, notamment parce que nous mettons du temps à part et parce que les rituels sont rassurants. Ainsi, si nous traitons toujours notre paperasserie (courriels, factures, etc.) avec une tasse de café, immédiatement après le petit-déjeuner, elle ne s'accumulera pas en une pile ingérable d'obligations en suspens.

Développer l'estime de soi

1. Il vous faudra peut-être beaucoup de temps pour identifier clairement les origines de votre angoisse, mais si vous commencez à établir une liste réelle (pas seulement une liste mentale), ce sera un très bon début. Est-ce la famille ? L'amour ou le manque d'amour ? La colère ? L'incapacité de pardonner quelqu'un ?
2. Soumettez ensuite tous ces soucis au test du lit de mort.
3. L'une des règles fondamentales de la vie consiste à apprendre à s'inquiéter uniquement des choses qui le méritent. Pouvez-vous discerner des sujets d'inquiétude vraiment dingues ? Pouvez-vous dresser la liste des sujets dont vous allez cesser de vous inquiéter parce que :
 - a) vous ne pouvez pas les changer (et ceci inclut les individus)
 - b) ils sont si minimes qu'ils ne méritent pas d'accaparer autant vos pensées ?
4. Vous pourrez peut-être dire quelque chose comme :

« Au lieu de passer une heure à m'inquiéter de cela, j'ai écrit un poème et nettoyé la baignoire. Une action pratique et positive ! Je suis formidable ! »

C'est OK

Nous avons peut-être appris à nous inquiéter dès le berceau. Il est donc probable qu'il faudra du temps et de l'énergie pour

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

mesures pour me défaire des influences exercées sur ma vie depuis très longtemps, qui me maintenaient dans la dépression. Et quand j'ai commencé à prendre conscience que j'étais capable de changer certaines de ces influences à long terme, mon sentiment d'être une personne bien a considérablement évolué.

Mettre des frontières et de l'ordre dans notre vie

Si nous réussissons à prendre des décisions qui rendront notre vie meilleure, comme celles que j'ai prises au sujet de ma mère, cela nous aidera à avoir plus d'ordre dans notre vie et donc, plus de paix et de satisfaction. Nous aurons une « carte » pour nous aider à trouver le bon chemin vers une qualité de vie largement améliorée.

Ce que disent les gens...

En nous soumettant aux autres, au lieu d'affirmer notre propre réalité,... nous renonçons à notre monde intérieur pour être acceptés par les autres... Nous renonçons à nous-mêmes pour satisfaire ou impressionner les autres. Mais en trahissant notre Moi véritable, notre sentiment d'intégrité et de plénitude en souffre. Notre moral vacille.

John Amodeo

Ce qu'il faut savoir sur la dépression

Selon les psychologues, si nous recherchons la compagnie de personnes optimistes avec une grande estime personnelle (des gens que nous admirons), leur attitude positive déteint sur nous.

Trouver la bonne « carte »

En plus de trouver une « carte » pour nous aider à savoir qui nous sommes vraiment, nous devons aussi décider où nous voulons aboutir une fois que nous aurons franchi quelques étapes sur ce chemin.

Dans *Le voyage du Pèlerin*, de John Bunyan, le pèlerin essayait de trouver le « bon » chemin pour mener une vie de bonté et se tenir éloigné de tout ce qui était « mal ». Nous prenons beaucoup de décisions pendant une journée qui influencent le chemin que nous choisissons d'emprunter : comment nous traitons le livreur qui interrompt notre travail ou la caissière au supermarché.

Par conséquent, si nous souhaitons trouver le contentement dans la vie, nous devons revenir à cette grande question sur le genre de personne que nous voulons être.

Quelle personne voudrais-je devenir ?

Il y a des choses que nous ne pouvons pas choisir au sujet de notre vie (comme notre mère !), mais nous sommes en mesure de choisir :

- Comment nous nous comportons ;
- Comment nous traitons les autres ;
- Quels sont nos objectifs dans la vie.

Et, bien que cela soit difficile, nous devons choisir comment nous pensons (plus de détails à ce propos dans le chapitre 9).

Si nous pensons « j'aurai ma revanche un jour » ou autre chose d'aussi négatif, nous resterons probablement déprimés, sans suivre une « carte » particulièrement utile.

Par contre, si nous décidons de rendre notre vie aussi bonne que possible et de faire de notre mieux pour ceux qui nous entourent, cet état d'esprit produira en nous une paix plus

profonde et nous mènera à ce sentiment de joie insaisissable auquel nous aspirons tant.

Faits sur la dépression

Mieux comprendre personnellement comment nous pensons et ce que nous ressentons favorise notre guérison.

Il faut en sortir !

Si vous avez besoin d'une aide supplémentaire pour faire le point sur vos limites personnelles, parlez-en à un ami de confiance ou trouver un livre qui vous aidera. (Consultez les Ressources utiles à la fin de ce livre.)

Développer l'estime de soi

1. Essayez de passer du temps avec des personnes qui posent un regard positif sur la vie. Des gens que vous admirez, qui sont optimistes et qui ont une bonne estime personnelle contribueront au développement de votre propre estime personnelle.
2. La compagnie de « perdants », de manipulateurs ou d'égocentriques vous ramènera dans le marais.
3. Vous pensez peut-être que les groupes de soutien sont lugubres, mais tous ceux que j'ai fréquentés sont remplis de personnes gentilles et généreuses qui ne passent pas leur temps à geindre. Ces groupes sont des lieux où nous pouvons nous montrer honnêtes sur nos sentiments, mais aussi optimistes. La compagnie d'autres personnes en proie à des difficultés sera une source de guérison.

C'est OK

Si pratiquement tous les aspects (évoqués dans ce chapitre) du

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

quelque chose responsable de ce qui se passe dans notre vie, nous cédonons tout notre pouvoir. »

Une femme m'a écrit parce qu'elle était furieuse que j'aie inséré cette citation dans mon livre. Elle disait que tous ses problèmes étaient la faute de sa famille ! Mais elle ne m'a pas laissé son adresse et je n'ai pas pu lui répondre pour lui dire qu'elle m'avait mal comprise. Il faut évidemment du temps pour se remettre d'événements douloureux. Oui, des individus se montrent très méchants envers les autres et c'est « leur faute », mais *si nous continuons à le croire et si nous laissons cette conviction exercer une influence majeure sur notre vie:*

- Nous serons très malheureux ;
- Nous resterons dépressifs ;
- Nous ne serons probablement pas une personne de compagnie très agréable.

Il est exact que la dépression nous rend désespérés et impuissants, mais *nous devons reprendre le pouvoir dans notre vie !*

Si nous n'essayons pas d'assumer la responsabilité de nos propres sentiments et de renoncer aux représailles, nous courons le risque de laisser ceux qui nous ont blessés exercer une influence beaucoup trop négative sur notre vie pendant bien trop longtemps.

Ne permettez pas que cela arrive ! Détournez-vous de cette voie !

Il faut en sortir !

Pour reprendre le pouvoir, nous devons choisir d'appliquer plusieurs recettes selon nos circonstances personnelles.

1. Identifiez qui vous rendez responsable de votre tristesse. Ce

qui vous a été infligé était affreux et c'était « sa faute ».

2. Si vous avez traversé des moments pénibles qui ont profondément affecté votre vie au point que tout soit devenu douloureux et affreux, *vous devez désirer changer cet aspect horrible de votre vie pour sortir de la dépression.*
3. Prenez l'engagement de briser le cercle vicieux de l'accusation, en rejetant le chagrin qu'il a engendré.
4. Faites-vous la promesse aujourd'hui de sortir du mode « victime » et soyez déterminé à mener la meilleure vie possible au lieu de ruminer et de récriminer.
5. Ce changement commence par identifier la moindre pensée négative » (voyez aussi le chapitre 6).
6. Apprenez ensuite à lâcher prise en pensant plus positivement. Essayez de remplir votre esprit d'images belles, comme des papillons sur un buisson de buddleia ou la neige recouvrant la campagne.
7. Détendez-vous. Faites quelques étirements en douceur.
Vous ne réussirez pas à cesser d'accuser les autres immédiatement, mais il faut dès aujourd'hui vous engager à le faire.

Développer l'estime de soi

En voyant la liste ci-dessus, si vous vous dites que vous n'y arriverez pas, c'est votre mauvaise estime personnelle qui gâche votre vie. C'est votre faible estime de soi qui vous maintient prisonnier de la dépression.

Une faible estime de soi s'installe généralement si une ou plusieurs personnes vous maltraitent. C'était « leur faute ». Mais si vous discernez que, maintenant que vous êtes plus âgé, vous avez un peu plus de pouvoir sur votre vie, vous travaillerez

à bâtir une nouvelle vie pour vous-même.

Aucun bébé ne naît en songeant « Je suis désespérément nul ». Ce sont des adultes impitoyables et inadaptés qui nous l'inculquent. Nous devons apprendre à rejeter ces âneries en apprenant comment penser plus positivement.

Ce qu'il faut savoir sur la dépression

Une faible estime de soi est presque toujours une cause sous-jacente de la dépression.

C'est OK

Si la lecture de ce chapitre vous a amené à vous sentir en colère, coupable et confus, c'est déjà un progrès. Vous entrez en contact avec vos sentiments. Essayez de les décrire par quelques mots ou de les dessiner ?

Ne laissez pas ceux qui vous ont blessé continuer de gâcher votre vie !

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

créatifs pendant le reste de notre vie.

10 | Choisir le désespoir ou choisir l'espoir

Le désespoir est mortel. Il est parfois le signe que nous abandonnons et que nous nous laissons emporter plus profondément encore dans les abysses de la dépression.

Évidemment, toute personne dépressive éprouvera forcément une certaine dose de désespoir, simplement parce que c'est là l'effet produit par la dépression. Mais nous *devons* nous forcer à rejeter le désespoir, la plus sombre des émotions.

- Suppliez votre entourage de vous parler pour que vous en sortiez.

- Regardez des photos de jours plus heureux.

- Faites n'importe quoi sauf renoncer et vous laisser sombrer. Regardez éventuellement l'un de vos films préférés pour vous distraire jusqu'à ce que vous sentiez l'horrible sentiment s'éloigner. (C'est de loin ma stratégie préférée pour supporter les moments difficiles de la vie.)

L'un de mes films préférés pour les pires moments est *Persuasion* et je m'autorise alors le plaisir de regarder Anne Elliot persévérer et espérer que le Capitaine Wenworth retombera amoureux d'elle. Souvent, tout espoir semble perdu, mais au dernier moment, il voit qu'elle l'aime encore et comprend qu'il l'aime aussi.

L'espoir d'Anne devient une explosion de joie ! En regardant cette scène, un grand sourire illumine mon visage. L'*espoir* est un truc formidable !

Ce que disent les gens...

Les amis et les parents offrent le seul antidote efficace [contre la dépression], « l'espoir » qu'un pessimisme aussi profondément enraciné est en effet réversible peu importe à quel point cela semble improbable.

Prof. James Le Fanu

Choisir l'espoir

L'espoir est un aspect de la vie auquel nous n'avons peut-être pas beaucoup pensé avant que la dépression s'empare de nous, mais progressivement nous apprenons qu'il est aussi efficace que le meilleur des antidépresseurs. C'est l'un des ingrédients les plus essentiels à ajouter à notre « manuel » de survie et de voyage pour sortir de la dépression et chercher l'amour et le bonheur.

Mais l'espoir est à certains égards une idée insaisissable et si vous avez du mal à définir ce qu'il pourrait signifier pour vous, essayez de penser à ce que vous vous diriez dans un moment de désespoir absolu, puis affirmez le contraire. Par exemple :

- « La vie n'a absolument aucun sens et il vaudrait mieux que je sois mort. »
- Répondez par : « La vie a beaucoup de sens ! J'ai apporté quelques changements dans ma vie ces dernières semaines et j'apprends que je suis une personne bien ! Je sors de la dépression, un pas à la fois. »

Si vous ne savez pas encore vraiment ce qu'est l'espoir, regardez un film dans lequel le personnage principal a un problème. Par exemple, dans *La Guerre des étoiles*, Luke Skywalker espère protéger son peuple des forces ignobles des ténèbres. Vu la technologie et le nombre d'ennemis qui

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

confidentielle et accessible 24h/24 et 7j/7 pour tous les enfants et les jeunes du Québec qui peuvent appeler ou poser leurs questions sur le site.

tél-jeunes : 1 800 263 22 66 (appel gratuit)

site très interactif : <http://teljeunes.com/accueil>

SUISSE

Association suisse de psychothérapie cognitive

La thérapie cognitive-comportementale est efficace dans le traitement de la dépression. Ce site fournit l'annuaire des pys membres de l'ASPCo.

38 Av. de Crozet CH – 1219 Châtelaine

tél. 41 22 796 39 82

courriel : aspcosecretariat@bluewin.ch

site : www.aspco.ch/

Groupe romand d'accueil et d'action psychiatrique (GRAAP)

Nous recommandons cette association de personnes concernées par la maladie psychique, y compris la dépression.

Principes : mieux comprendre la maladie psychique, donner un sens à sa vie, trouver les moyens pour mieux vivre avec, créer des réseaux d'entraide et de solidarité.

Buts : accueillir, dans un esprit d'entraide et de solidarité, toute personne confrontée à des difficultés psychiques.

Défendre ses intérêts et ses droits. Offrir un lieu de rencontre où l'on trouvera toujours quelqu'un à qui parler. Fournir la possibilité de réaliser un travail, une occupation intéressante et directement utile. Proposer la réalisation de projets qui permettent de prendre des responsabilités. Organiser des

activités d'ordre culturel qui favorisent l'ouverture aux autres et sur la ville. Service social, consultations individuelles, visites à domicile, permanence téléphonique nocturne, permanences d'accueil, groupes d'entraide, animations culturelles, sportives et récréatives, ateliers de peinture, dessin, broderie, pâtisserie, théâtre, chant, écriture, chorale, Soldari-thé, cinéma, jeux de société, karaoké, art-thérapie.

GRAAP Rue de la Borde 25 – Case Postale 6339 CH

1002 Lausanne

tél. 021 647 16 00

courriel: info@graap.ch

site: www.graap.ch/

Stop Suicide

S'engage pour la prévention du suicide des jeunes dans la région romande. Combattant le tabou du suicide, elle met en place des programmes destinés aux jeunes et au grand public, visant à les équiper pour faire face au suicide.

tél numéro « Help-line » 24/24 : +41 22 382 42 42

pour les adolescents et les jeunes adultes

site : www.stopsuicide.ch

Le 147

Ligne d'aide téléphonique nationale et protégée destinée aux enfants et aux jeunes de Suisse.

tél. 147

site : www.147.ch

Ipsilon, initiative pour la prévention du suicide en Suisse

site : www.ipsilon.ch/index.php?id=1&L=1

La main tendue

Aide par tél (le 143), chat individuel, mail
site en français :

www.143.ch/Web/fr/Aide_et_conseil/Default.htm

Clinique La Lignière

Clinique d'inspiration chrétienne qui reçoit (entre autres) les personnes déprimées. Possibilité d'un accompagnement spirituel avec un pasteur dans un esprit de respect, d'accueil et de tolérance.

La Lignière 5 CH – 1196 Gland

tél. +41 (0)22 999 64 64

courriel : info@la-ligniere.ch

site : www.laligniere.ch/

BELGIQUE

Centre Thérapeutique en Psychologie de la Santé (CTPS)

Consultations à Bruxelles, psychothérapies, conseils psychologiques, stages sur divers thèmes et activités de groupe.

Rue du Marché-aux-Herbes 105 Bte 13 B – 1000 Bruxelles

tél. +32 (0) 2 514 98 80 entre 9h et 12h30

courriel : contact@ctps.be

site : www.ctps.be/

Liste des psychothérapeutes cognitifs-comportementaux en Belgique et au Luxembourg

Psy agréés par l'AEMTC (Association pour l'Étude, la Modification et la Thérapie du Comportement), fondée en 1973.

La thérapie cognitive comportementale est indiquée pour le traitement de la dépression.

www2.ulg.ac.be/aemtc/les_psychotherapeutes_.html

Télé-Accueil

Service d'aide par téléphone ou chat qui propose à toute personne en détresse la possibilité de parler à quelqu'un et d'être écoutée dans ce qu'elle vit.

24h/24 via le numéro gratuit, tél. 107

site : www.tele-accueil-bruxelles.be/qqn_a_qui_parler.php

Possibilité de parler sur le chat de 19h à 23h :

www.chat-accueil.org/home.php

Centre de prévention du suicide

46 place du Chatelain B – 1050 Bruxelles

tél « Ligne de crise » : 0800 32 123 (gratuit, 24h/24)

site : www.preventionsuicide.be

Mémento de la Santé Mentale Belgique

Recueil très complet et gratuit d'adresses des structures ambulatoires et résidentielles intégrées au champ de la santé mentale, en région bruxelloise et en Wallonie.

Hôpitaux psychiatriques, services psychiatriques en hôpitaux généraux, maisons de soins psychiatriques, communautés thérapeutiques, initiatives d'habitations protégées, centres de santé mentale, groupes d'entraide...

[www.kbs-frb.be/uploadedFiles/KBS-FRB/05\)_Pictures,_documents_and_external_sites/09\)_Public](http://www.kbs-frb.be/uploadedFiles/KBS-FRB/05)_Pictures,_documents_and_external_sites/09)_Public)