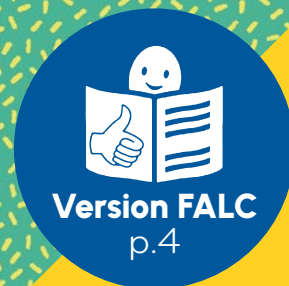


# INCLUSION MAGAZINE

Derrière le double diagnostic



- P.10** Double diagnostic, quelles réalités ?
- P.18** La carte blanche du Dr. Baetens
- P.17** Notre agenda

N°23



Qualité de vie et Participation des personnes  
avec un handicap intellectuel et de leurs proches



Dans ce magazine, on va parler du double diagnostic.

## C'est quoi le double diagnostic ?

C'est quand une personne a un handicap intellectuel et une maladie mentale.



## Mais c'est quoi une maladie mentale ?

Une maladie mentale c'est une maladie qui peut changer :

- nos émotions,
- ce qu'on pense dans notre tête,
- comment on se comporte avec les autres.



Avec une maladie mentale, la vie de tous les jours est plus difficile.

Il y a beaucoup de maladies mentales différentes.

Par exemple :

- la dépression.

C'est quand on est très triste pendant longtemps.

C'est quand on a envie de rien faire.

On peut parfois avoir envie de mourir.

- la phobie.

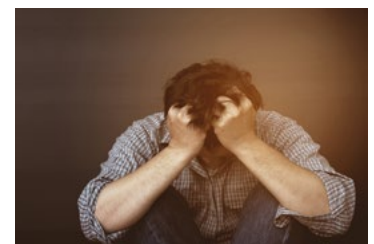
C'est quand on a très peur de quelque chose.

Par exemple : des animaux ou de la foule.

Cette peur nous empêche de faire des choses dans la vie de tous les jours.

- la schizophrénie.

C'est quand on voit des choses qui n'existent pas.



Ou quand on entend des choses qui n'existent pas.

Et quand on a des idées un peu bizarres.

Par exemple : on est sûr que quelqu'un nous surveille.

Tout le monde peut dans sa vie avoir une maladie mentale.

Et même si on n'a pas de maladie mentale,  
on peut avoir des problèmes de santé mentale.

### **Mais c'est quoi la santé mentale ?**

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

Quand on a une bonne santé mentale,

on est bien dans sa tête

et on est bien avec ses émotions.

C'est plus facile d'aimer la vie.

C'est plus facile quand on vit des moments difficiles.

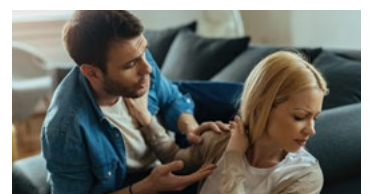
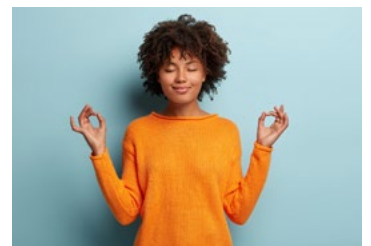
Avoir une bonne santé mentale, c'est très important.

Notre santé mentale est moins bonne

quand on vit des choses difficiles.

Par exemple :

- quand un proche meurt,
- quand on perd son travail,
- quand on se dispute avec sa famille ou ses amis,
- quand on a une longue maladie,
- quand on ne se sent pas bien dans son logement,
- quand on prend de la drogue ou de l'alcool.



## Comment faire pour avoir une bonne santé mentale ?

Pour avoir une bonne santé mentale,

- Il faut apprendre à bien se connaître.  
C'est bien de connaître ses forces et ses faiblesses.
- Il faut s'aimer comme on est.
- Il faut avoir des amis, de la famille,  
des professionnels qui nous aident.
- Il faut oser dire quand ça ne va pas.

C'est bien d'en parler avec quelqu'un.



## Qui peut vous aider

### si vous avez des problèmes de santé mentale ?

Parfois c'est plus facile de parler avec un professionnel.  
Il y a plusieurs solutions.



A Bruxelles, il y a :

■ **L'Adret**, c'est un Centre de Santé Mentale.

Un Centre de Santé Mentale c'est un service :

- pour parler à quelqu'un quand on ne se sent pas bien
- ou pour avoir de l'aide avec ses papiers.



Centre de Santé mentale asbl

L'Adret a créé un service pour le double diagnostic  
dans les bureaux d'Inclusion.



Vous pouvez contacter :

- **Céline Picard**, la psychologue :  
par mail : [cpi@inclusion-asbl.be](mailto:cpi@inclusion-asbl.be)  
par téléphone : 0 4 7 8 0 4 5 6 6 6.

- **Pauline Galland**, l'assistante sociale :  
par mail : [pga@inclusion-asbl.be](mailto:pga@inclusion-asbl.be)  
par téléphone : 0 4 7 2 4 8 0 2 5 6





## ■ La Cellule MAYA

C'est une **C**ellule **M**obile d'**I**ntervention.

On dit aussi CMI.

Ce sont des personnes qui viennent là où habite la personne avec un double diagnostic.

Les CMI font beaucoup de choses.

Par exemple, aider pour trouver un logement, ou aller à un rendez-vous chez le médecin,

Les CMI aident aussi à créer un réseau.

Ça veut dire trouver des proches et des professionnels pour aider la personne.

Vous pouvez contacter la Cellule Maya :

par téléphone : 0 4 9 0 1 1 4 2 1 2

par mail : [cmimaya@chjt.be](mailto:cmimaya@chjt.be)

En Wallonie, il y a :

## ■ Les Outreaching

Ce sont des services pour accompagner les personnes avec un double diagnostic avant ou après avoir été à l'hôpital.

■ Il y a aussi des **CMI** en Wallonie.

Pour trouver une CMI près de chez vous, il faut aller sur le site de l'AViQ.

