



## Qui sommes-nous ? Wie zijn wij ?

Tout le monde doit pouvoir avoir accès à un soutien psychologique dès qu'un besoin d'aide se fait sentir. Le pas à franchir pour être aidé devrait être le plus petit possible et, idéalement, posé le plus tôt possible. PsyBru facilite cela à Bruxelles grâce aux psychologues conventionnés par l'INAMI.

De plus, afin de soutenir les travailleurs de la première ligne, le projet PsyBru vous propose des **formations** sur différentes thématiques.

Ces formations sont **gratuites** et se dérouleront en présentiel et/ou à distance. Elles seront animées par des professionnels de la santé. Des formations en néerlandais sont proposées en deuxième partie de cette brochure.

*Iedereen zou toegang moeten hebben tot psychologische ondersteuning zodra de behoefte aan hulp zich voordoet. De stap die gezet moet worden om hulp te krijgen, moet zo klein mogelijk zijn en liefst zo vroeg mogelijk gezet worden. PsyBru faciliteert dit in Brussel dankzij de door het RIZIV erkende psychologen.*

*Om eerstelijns werkers te ondersteunen, biedt het PsyBru-project bovendien **opleidingen** aan over verschillende onderwerpen.*

*Deze cursussen zijn **gratis** en vinden face-to-face en/of op afstand plaats. Ze worden gegeven door professionals uit de gezondheidszorg. Trainingen in het Nederlands vind je terug in het tweede deel van deze brochure.*

Contact: Chloé BEERNAERTS, c.beernaerts@bru-stars.be



## Formations – Sensibilisation Trainingen – Sensibilisatie

PREMIERE LIGNE  
EERSTE LIJN



## Comment s'inscrire ? Hoe inschrijven?

Les inscriptions se font via ce lien : <https://se84vmar5ow.typeform.com/formations1lign>. Il est possible de s'inscrire à une formation même si les dates ne vous conviennent pas. Nous ferons notre possible pour vous en proposer de nouvelles.

N.B.: les formations portant la mention "GROUPE" se déroulent sur plusieurs séances. Vous choisissez alors le groupe avec les dates qui vous conviennent le mieux.

U kunt zich inschrijven via deze link: <https://se84vmar5ow.typeform.com/formations1lign>. U kunt zich ook inschrijven voor een cursus als de data u niet uitkomen. We zullen ons best doen om u nieuwe data aan te bieden.

N.B.: cursussen gemarkeerd met "GROEP" lopen over meerdere sessies. U kiest dan de groep met de data die uw het beste uitkomen.

## Alcool et stupéfiants : introduction à une approche positive

centrée sur les motivations et le plaisir

Drogues, alcool, écrans...Vous sentez-vous à l'aise et assez outillé pour en parler avec les personnes que vous accompagnez ?

Comment renforcer sa posture d'ouverture et de dialogue, quel que soit le contexte ou le produit ?

Comment se détacher de certaines croyances et représentations en la matière, qui influencent inconsciemment notre approche ?

Si elle est abordée de manière frontale, la question des consommations et des dépendances peut être source de crispation et de déni. Nous vous proposons un espace de sensibilisation à une approche intégrée « bien-être et consommation » qui favorise l'ouverture et le dialogue. Vous expérimenterez une façon d'aborder cette thématique de manière positive, à travers la notion de plaisir et d'équilibre dans une approche préventive en promotion de la santé.

Simple à mettre en œuvre, à utiliser en groupe ou en individuel, avec des publics jeunes ou adultes, ces outils permettent le partage autour de la notion de dépendance, en partant des motivations et en évitant une approche uniquement centrée sur les produits.

Ce module de sensibilisation de 2x2 heures (via zoom), vous permettra de vous familiariser avec cette approche et des outils concrets. Des moments d'expérimentation en sous-groupe seront prévus, pour rendre l'expérience interactive et personnalisée.

ONLINE

### Planning

- Groupe 1 : 11/09 et 14/09 de 12 à 14h
- Groupe 2 : 17/10 et 18/10 de 12 à 14h

Contact : [veronique.decarpentrie@prospective-jeunesse.be](mailto:veronique.decarpentrie@prospective-jeunesse.be)  
Animation : Véronique Decarpentrie, Federico Di Cocco,  
Marine Janiczek

## Projet Equilibre - la santé mentale en pratique

pour les acteur·ice·s de première ligne en lien avec le réseau Brumenta, pour accompagner les bénéficiaires

Dans le cadre du projet de sensibilisation à l'attention des acteur·ice·s de première ligne, notre projet « Équilibre » propose, à partir de situations concrètes, de réfléchir à nos pratiques, à la prévention et à nos interventions en termes de santé mentale, en services de première ligne, en multidisciplinarité et en réseaux. Une attention sera apportée sur l'aspect pratique pour intervenir. Pour ce faire, nous proposons des modules de 5 sessions de 2 heures chacun.

Chaque session est thématique.

- Violences conjugales et intrafamiliales,
- Troubles anxieux et/ou dépressifs,
- Idéations suicidaires et passage à l'acte suicidaire,
- Violences sexuelles et sexistes,
- Non-respect de l'équipe de première ligne par des bénéficiaires.

Votre présence à chaque session du module auquel vous vous êtes inscrit·e n'est pas obligatoire mais elle serait très appréciée, pour considérer la meilleure dynamique du groupe de réflexion. Chaque groupe est composé d'un minimum de 10 personnes et les sessions se dérouleront en français et en téléprésence (en visio par zoom).

Plusieurs modules sont proposés d'octobre 2023 à décembre 2023, un premier planning des dates est proposé ci-dessous.

ONLINE

### Planning

- Groupe 1 : 27/9, 2/10, 13/10, 17/10, 20/10 de 10 à 12h
- Groupe 2 : 6/11, 13/11, 20/11, 27/11, 18/12 de 10 à 12h

Contact : [rhd.psy@gmail.com](mailto:rhd.psy@gmail.com)  
Animation : Rosine Horincq

## « Ce traumatisme qui se cache... »

sensibilisation au traumatisme psychique

Les médecins généralistes sont souvent les premiers soignants interpellés par un patient pour faire part de leurs plaintes somatiques et fonctionnelles liées à un traumatisme psychique. Parfois le patient ne fait pas le lien entre traumatisme et symptômes, ce qui n'aide pas le médecin à le faire lui-même. Symptômes dont l'origine semble indécélable.

L'objectif de cette sensibilisation est de permettre aux médecins généralistes d'être attentifs à certains signes qui peuvent, par exemple, faire penser à une dépression ou un épisode de burnout chez le patient, alors qu'en investiguant autrement, par le biais de certaines questions, le diagnostic peut s'orienter vers un PTSD (Etat de Stress Post Traumatique). Comment alors réagir et prendre soin du patient de façon adéquate et mobiliser le réseau de soin.

Nous introduirons également la question de la suspicion de cas de maltraitances infantiles dans le détours d'un rendez-vous médical (signes, symptômes et points de vigilance)

Programme :

- Le traumatisme psychique : Définitions et mécanismes
- Intervention et prévention dans le cadre d'une consultation de médecine générale
- La place du réseau. Proposition de soins.
- Intervention spécifique dans des situations de maltraitances infantiles
- Echanges autour de vignettes cliniques

Au terme de la formation : distribution d'une fiche-réflexe

### Planning

- Mardi 14/11 de 18h à 21h
- OU
- Mercredi 13/12 de 18h à 21h

**PRÉSENTIEL**  
PsychoEtterbeek  
Rue Antoine Gautier, 106  
1040 Bruxelles

Contact: [psychoetterbeek@skynet.be](mailto:psychoetterbeek@skynet.be)  
Animation: Laurence De Keyser,  
Grégory Mirzabekiantz

## « Prévention de la violence - Prévention, détection précoce, orientation, gestion de la crise »

à l'attention des acteurs de 1ère ligne

Pour faciliter l'intégration des outils proposés durant cet atelier, celui-ci se basera principalement sur des exercices pratiques, des mises en situation et des jeux de rôle.

- Définition du phénomène et détection : les indicateurs caractérisant les phénomènes de la violence seront mis en évidence.
- Les participants seront invités à analyser une situation vécue à travers 3 postures du triangle dramatique de St. Karpman (figure d'analyse transactionnelle). Les ingrédients menant à la violence seront relevés (différences avec le harcèlement scolaire).
- A travers un jeu de rôle, les participants seront amenés à vivre l'écoute et à mener un entretien restauratif (4 étapes).
- Echanges de pratiques sur les attitudes à éviter et à privilégier.
- Une place sera laissée à la réflexion sur ce qui est à mettre en place dès aujourd'hui en prévention de la violence comme lister les relais, penser à la concertation multidisciplinaire et à la formation croisée.

Cet atelier se déroulera en 5 séances de 2 heures chacune de 12h à 14h en distanciel. Toutefois, afin de renforcer la dimension intégrative, nous proposons de rencontrer les participants en présentiel pour la 1ère séance et dans le meilleur des cas, pour la dernière séance.

### Planning

- Les lundis 11/09, 25/09, 09/10, 23/10 et 06/11 de 12h à 14h

**PRÉSENTIEL**  
Thé au jardin/Warnd  
Kauwberg 22, 1180 Bruxelles  
+  
**ONLINE**

Contact : [fiorella.germeau@gmail.com](mailto:fiorella.germeau@gmail.com)  
Animation : Fiorella GERMEAU,  
Joelle TIMMERMANS, Laurent RENIER

## Sensibilisation à la prévention du suicide

comprendre, repérer, orienter

Le Centre de prévention du suicide vous propose une sensibilisation avec l'objectif de mieux **comprendre les comportements et le processus suicidaire**. Cette sensibilisation vous préparera aussi à prendre en charge et relayer adéquatement les personnes ayant des idées suicidaires.

Le contenu s'articulera autour des points suivants : la situation du suicide en Belgique, démystifier le tabou autour du suicide, le processus de la crise suicidaire, repérer les signes d'idées suicidaires, les facteurs de protection, l'évaluation du risque suicidaire, les attitudes indiquées, les attitudes contre-indiquées, comment relayer et travailler avec d'autres professionnels.

À l'issue de cette séance, vous pourrez mieux vous positionner face à une personne ayant des idées suicidaires, de comprendre le processus du suicide, de repérer les signes, d'évaluer la gravité de la crise et d'orienter correctement vers les bons relais.

Cette sensibilisation répond aux besoins spécifiques de votre groupe de participants, en tenant compte de la réalité de votre cadre de travail et des publics que vous rencontrez.

### Planning

Online :

- 12 octobre et le 19 octobre de 12h à 14h
- OU
- 9 novembre et le 16 novembre de 12h à 14h

En présentiel :

- 26 octobre de 13h à 17h
- OU
- 30 novembre de 13h à 17h

Contact : [alice.aldin@preventionsuicide.brussels](mailto:alice.aldin@preventionsuicide.brussels)  
Animation : Alice ALDIN, Souhayla EL MAACH,  
Christel GREVENDAL

ONLINE  
OU  
PRÉSENTIEL

au CPS,  
Rue Gachard 88, 1050

## Violences intrafamiliales

l'Entretien Motivationnel, la pierre angulaire vers le changement

Dans les situations de violences intrafamiliales, la seule clé qui ouvre une porte vers le changement réside dans la communication que le professionnel va établir avec la personne concernée. L'Entretien Motivationnel (EM) a ici démontré toute son efficacité.

Les objectifs de la formation sont de :

- Définir l'Entretien Motivationnel et son champ d'action dans le cadre des violences des intrafamiliales
- Susciter le Discours-changement
- Favoriser l'autonomie et le pouvoir d'agir de la personne concernée par les violences intrafamiliales
- Communiquer avec les outils de l'EM dans l'optique d'une prise en charge multidisciplinaire
- Développer des capacités d'empathie et une qualité de présence à l'autre

### Planning

- Groupe 1 : Le jeudi 16 novembre et le vendredi 8 décembre de 9H00 à 16H30

Contact : [fiorella.germeau@gmail.com](mailto:fiorella.germeau@gmail.com)  
Animation : Jacques DUMONT,  
Anne-Marie Offermans

PRÉSENTIEL  
Campus ULB/Erasmus

## Gestion de crise et d'urgences psychiatriques

à destination de la première ligne

Le projet de sensibilisation « gestion de crise et d'urgences psychiatriques » doit permettre aux travailleurs qui suivent cette sensibilisation d'aborder de façon plus sereine les éventuelles crises auxquelles ils pourraient faire face.

Après une introduction large sur le contexte sociétal et épidémiologique des urgences psychiatriques et des crises psychiques, nous reverrons les principales maladies mentales qui alimentent le flux des urgences psychiatriques mais également les contextes propices aux développements de crises psychiques. Un point particulier sera donné sur le lien entre crise et consommation de substances, licites ou pas.

Une deuxième grande partie sera de pouvoir repérer les modalités de prises en charge et d'orientation de ces problématiques. D'abord en précisant les outils essentiels et la mise en place d'un cadre structurant et rassurant tant pour le travailleur que pour l'usager. Une attention particulière dans le contexte actuel sera donnée aux indications d'intensification du travail ambulatoire, de l'utilisation des équipes mobiles de crise ainsi que des critères d'hospitalisation. Les conditions d'une orientation vers une salle d'urgences psychiatriques seront aussi précisées tout comme une introduction au traitement médicamenteux.

Enfin, nous discuterons des modalités de privation de liberté en vue de soins (mise en observation) en précisant les critères de la loi mais également les alternatives possibles. Deux heures seront également consacrées à la problématique complexe de l'idéation suicidaire. A travers des exemples cliniques, nous tenterons de rendre compte de la créativité des prises en charge de crise et de la nécessaire collaboration qui se noue entre professionnels au cours de celles-ci.

### Planning

- Groupe 1 : mardi 12/9 de 19h30 à 22h30, jeudi 14/9 de 19h30 à 22h30, samedi 16/9 de 9h à 12h

Contact : Gérald Deschietere  
Animation : Gérald Deschietere,  
Charlotte Mauchien, Damien Cabay

**PRÉSENTIEL**

à déterminer

## Introduction aux problématiques de santé mentale et de psychiatrie du sujet âgé

à destination de la première ligne

Le projet de sensibilisation « Introduction aux problématiques de santé mentale et de psychiatrie du sujet âgé » doit permettre aux travailleurs de développer leurs compétences dans l'accueil des patients âgés.

A travers une introduction qui donnera quelques éléments épidémiologiques, nous aborderons la question de l'âgisme et entamerons une réflexion éthique sur les enjeux cliniques liés à l'âge.

Nous envisagerons ensuite les particularités cliniques des troubles psychiques et psychiatriques à l'âge avancé : épisode dépressif majeur, troubles anxieux, symptômes psychologiques et comportementaux apparaissant dans le cadre de troubles neurocognitifs, crises existentielles... Nous aurons également un temps pour reprendre la sémiologie et l'étiologie de l'épisode confusionnel. Une attention sera donnée sur les grandes nosographies des troubles neurocognitifs ainsi que sur les particularités de la médication à l'âge avancé.

Nous aborderons également les questions spécifiques de cet âge concernant les problématiques suicidaires mais aussi celles liées aux demandes d'euthanasie et à la consommation de substance illicite. L'approche psychothérapeutique des personnes âgées sera également abordée.

Enfin nous donnerons un aperçu des lieux de soins dédiés spécifiquement aux personnes âgées ainsi que les questions sociales et juridiques qui se posent, notamment la question de l'administration des biens et de la personne.

### Planning

- Groupe 1 : mardi 5/9 de 19h30 à 22h30, mercredi 6/9 de 19h30 à 22h30, jeudi 7/9 de 19h30 à 22h30

Contact : Gérald Deschietere  
Animation : Gérald Deschietere,  
Aurélié Hanssens, Sophie Bernard

**PRÉSENTIEL**

à déterminer

**Mais aussi (informations bientôt disponibles):**

**Troubles des comportements  
alimentaires**

**Red flags dans le suivi d'une  
situation complexe en santé  
mentale**

**Procédure de mise en observation**

**Approche et compréhension du  
concept de santé mentale**

**L'expertise du vécu: vivre au  
quotidien avec sa maladie  
chronique**

## Gesprekstechnieken om patiënten te motiveren

om hulp te zoeken voor GGZ-probleem

Eerste ½ dag vorming van 3 uur: gesprekstechnieken rond vroeg detectie en signalen

- Welke signalen wijzen op psychische noden?
- Hoe gebruik je signalen om het gesprek errond op te zetten?

Tweede ½ dag vorming van 3 uur: motivationele gesprekstechnieken

- Welke indicaties zijn er die naar verschillende vormen van hulp kunnen wijzen?
- Hoe kunnen de eerstelijnsactoren hun patiënten motiveren om hulp te zoeken en te aanvaarden voor hun psychische problemen o.a. ELP en GPZ

### Planning

- Dinsdag 21 november, van 9u30 tot 16u30

**FACE TO FACE**  
Pianofabriek  
Fortstraat, 35  
1060 Brussel

Contact : [eerstelijnszone@bruzel.be](mailto:eerstelijnszone@bruzel.be)  
Lesgevers : Tine DAESELEIRE,  
Nathalie HAECK

## Angst

Binnen deze sessie krijg je de basistheorie over angst. Aan de hand van getuigenissen, audiovisueel materiaal en casussen zullen we verder met elkaar uitwisselen over hoe als eerstelijnsactor omgaan met cliënten die met een angststoornis worstelen: Welke signalen kan je herkennen? Hoe kan je present zijn? Naar waar kan je doorverwijzen? Welke pistes zijn er? Wat als een cliënt weerstand vertoont?

We hopen dat deze basissessie je prikkelt om rond dit thema aan de slag te gaan en je verder te verdiepen.

### Planning

- Donderdag 12 oktober, van 19u30 tot 21u30

**FACE TO FACE**  
Aroma-gebouw (Zaal Mirre, Schaerbeek)  
Vooruitgangstraat 323 1030 Brussel

Contact : [eerstelijnszone@bruzel.be](mailto:eerstelijnszone@bruzel.be)  
Lesgevers : Catherine DE BRUE

## Depressie

Binnen deze sessie krijg je de basistheorie over depressie. Aan de hand van getuigenissen, audiovisueel materiaal en casussen zullen we verder met elkaar uitwisselen over hoe als eerstelijnsactor omgaan met cliënten die met een depressie worstelen: Welke signalen kan je herkennen? Hoe kan je present zijn? Naar waar kan je doorverwijzen? Welke pistes zijn er? Wat als een cliënt weerstand vertoont?

We hopen dat deze basissessie je prikkelt om rond dit thema aan de slag te gaan en je verder te verdiepen.

## Planning

- Donderdag 30 november, van 19u30 tot 21u30

### FACE-TO-FACE

Aroma-gebouw (Zaal Mirre, Schaerbeek)  
Vooruitgangstraat 323 1030 Brussel

Contact : [eerstelijnszone@bruzel.be](mailto:eerstelijnszone@bruzel.be)  
Lesgevers : Catherine DE BRUE

Maar ook (informatie binnenkort beschikbaar):

## Eetstoornissen

- Vrijdag 29 september, van 12u tot 14u

### FACE TO FACE

Pianofabriek: Fortstraat, 35  
1060 Brussel

## Tools voor preventie, vroegdetectie en oriëntatie naar aangepaste zorg

- Dinsdag 7 november, van 19u30 tot 21u30

### FACE-TO-FACE

Aroma-gebouw  
Vooruitgangstraat 323 1030 Brussel

## Doelgerichte zorg: samenwerking binnen de eerste lijn

- Datum zal volgen