

# RAPPORT D'ACTIVITES 2023



## Rapport d'activité 2023

### Table des matières:

<b>1. Introduction</b>	<b>4</b>
<b>2. Présentation</b>	<b>6</b>
2.1 Historique	6
2.2 L'asbl Norwest	7
2.3 La charte	10
<b>3. Le Club</b>	<b>11</b>
3.1 L'accueil	11
3.2 L'accompagnement / l'orientation	11
3.3 L'écoute et le lien	12
3.4 La Promotion	13
<b>4. L'équipe</b>	<b>15</b>
4.1 Organigramme	16
4.2 Salariés	17
4.3 Bénévoles	18
4.4 Personnel détaché	18
4.5 Les réunions	20
● Réunion des accueillants	20
● Réunion des salariés	21
● Réunion des bénévoles	21
● Réunion d'activités	21
● Réunion des membres	22
● Réunion "Culture Club 27"	22
<b>5. Les chiffres</b>	<b>23</b>
<b>6. Activités</b>	<b>24</b>
6.1 Ateliers	25
● Atelier "Relaxation avec le Tongue drum"	25
● Relaxons - nous	26
● Italien en chantant	26
● Exprimons - nous	27
● Préparation d'un repas hebdomadaire	28

● Atelier d'écriture	28
● Table de discussion en néerlandais	29
● Café citoyen	30
● Rencontres "Images Mentales"	31
● Le comité culture club 27	35
- Les sorties culturelles collectives	35
- La chorale	42
● Karaoké	44
● "Karaté au ralenti"	45
● Atelier Musique	46
● Atelier d'initiation à la guitare ou à la percussion	47
● Atelier "Macramé" / "Shamballa"	47
● Aide multimédia	48
● Vidéothèque Nomade	48
● Atelier "Terre-Céramique"	49
● Atelier "Carte postale"	51
● Atelier Journal	51
● Gymnastique douce	52
● "The Barn Expedition"	52
● Cuisine inventive	53
6.2 Activités ponctuelles	54
● Projet film	54
● La semaine de la santé mentale	54
● "Expo (IN)VISIBLE"	54
● Animation: l'histoire de la folie	56
● Journée spéciale Noël	56
● Les "Tornades Blanches"	57
● Le Pianocktail	58
● Visite de CourJette	59
● Monastère de Jette	59
● Journée porte-ouverte Mona 18 juin 2023	60
● Sorties exceptionnelles	61
- Journée à Bruges	61
- Journée à la mer	61
- Journée à Huy	62
- Journée à Liège	63

<b>7. Réseau</b>	<b>65</b>
7.1 Rencontres dans le réseau Norwest	65
7.2 Rencontres d'équipe	68
7.3 Rencontres autres	69
<b>8. Groupes de parole</b>	<b>72</b>
8.1 Le Funambule	72
8.2 Le REV	72
8.3 L'Anatole	72
8.4 Kaffee Similes	73
8.5 Similes bruxelles	73
8.6 Intervision psychologues de première ligne	73
8.7 Vie Libre	73
<b>9. Stagiaires et étudiants</b>	<b>74</b>
9.1: Stagiaires:	74
9.2 Rencontre d'étudiants	74
<b>10. Témoignages de Membres</b>	<b>76</b>
<b>11. Perspectives</b>	<b>78</b>

## **1. Introduction**

Pour ce rapport d'activité 2023, c'est le Club, dans son entièreté, qui s'est mis au travail (accueillants, personnel détaché, bénévoles, stagiaires et membres). Écrit à plusieurs mains, ce rapport un peu "mosaïque" est à l'image du Club, un collectif bien vivant et diversifié.

Le Club Norwest est et reste plus que jamais un lieu de lien. Il continue de s'inscrire dans le réseau et le maillage institutionnel bruxellois et les chiffres d'accueil en témoignent. Mais au-delà de ce qui se passe sur le terrain, l'année 2023 fût une année, tant de changements et d'incertitudes que de consolidation du projet Club.

Il y a eu cette année, des changements dans l'équipe, dans le mode de cogestion avec les bénévoles, de nouveaux projets, tel la mise en place d'un atelier chorale avec le support de l'asbl Article 27; la cocréation avec d'autres lieux et une équipe de tournage professionnelle d'un film sur le lien; etc... Nous avons également pérennisé plusieurs projets et collaborations qui étaient déjà en cours.

L'asbl dans laquelle évolue le projet Club a été en difficultés durant cette année. Le Cabinet du Ministre Alain Maron a décidé d'allouer les financements des antennes 107 à Brusano pour la mise en place PSSI (plan social santé intégré) et les différents bassins de soins. Pour le Norwest, cette décision a engendré des bouleversements importants au niveau identitaire et organisationnel. Il a fallu organiser le transfert de l'équipe mobile Mobiwest, devenue trop grande pour être gérée par les faibles moyens dont dispose l'asbl. Avec la disparition du financement pour l'Antenne, c'est aussi sa coordinatrice, Sylvie Detaille, qui organise son départ pour 2024, qui laisse une place vacante pour à la direction de l'asbl. Beaucoup de

changements en peu de temps laissent place à l'incertitude et la crainte. Diverses pistes sont envisagées pour 2024, année durant laquelle on espère avoir des éclaircissements.

Les dits changements n'ont pas, ou de manière limitée, eu d'impact et d'influence sur ce qui est fait au quotidien au Club. L'équipe essaie de maintenir le cap, et ils font ça très bien.

## **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 trois hôpitaux, cinq Services de santé mentale, quatre initiatives d'habitations protégées, deux maisons de soins psychiatriques, une équipe 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 subside 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 subside 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. L'année 2023 marque un tournant dans l'organisation de ce réseau avec l'arrivée du Plan Social Santé Intégré. La disparition des subventions pour les antennes oblige l'asbl Norwest à se modifier, tant dans ses missions que sa structure. In fine, les missions dévolues à l'antenne seront transférées à Brusano et l'organisation de l'équipe mobile sera portée par la Clinique Sans Souci. Il ne reste comme projet dans l'asbl que le Club Norwest.



Pour répondre aux missions initiales, 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’usager. 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.

Courant 2023, les choses se mettent en place pour que les antennes laissent place aux bassins de soin du Plan Social Santé Intégré. L’asbl Norwest subit donc en fin d’année de grosses modifications avec la passation de l’équipe mobile Mobiwest vers l’Hôpital Sans Souci et la disparition de l’antenne, laissant ainsi également une place vacante à la direction pour 2024.

### **2.3 La charte**

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 en 2015. 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 réseau et du Club.

Un projet en cours et qui continuera en 2024 est d'actualiser la charte avec les membres. Nous sommes quelques années plus tard et les membres du Club ne se retrouvent pas forcément dans la charte telle qu'écrite au départ. Un groupe de travail est mis sur pied avec comme projet de créer un document reprenant les valeurs du Club.

### **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.

Courant 2023 des soucis de plateforme concernant l'hébergement de notre site internet nous ont obligés à le mettre hors ligne pour une durée indéterminée. Nous avons donc entrepris un processus de travail pour lui faire peau neuve.

## **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, mais également une forme de stabilisation courant 2023. 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 Bénévoles**

Cette année 2023 nous a amené sur un dispositif légèrement différent que celui d'application depuis longtemps. Le travail des bénévoles s'est divisé en deux parties, les bénévoles contractuels et les coups de pouce.

Les réunions d'équipe ont donc pris un nouveau tournant également et se séparent en deux temps; un temps qui concerna l'accueil et les horaires. Chaque accueillant y est convié, et par la suite, un temps réservé aux bénévoles et salariés, pour aborder les questions de fond, les projets, partenariats, ...



Chaque personne qui s'investit dans l'accueil (bénévoles et coups de pouces) 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 proposer une convention de bénévolat. Il/elle est alors invité à participer aux réunions d'équipe et aux interventions mensuelles que nous avons mises sur pied. Les coups de pouce sont les personnes qui veulent s'investir dans l'accueil mais pas plus.

#### **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 ni 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."*

*"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..."*

Actuellement, voici le personnel détaché dont bénéficie le Club:

- Le clinique Sans-Souci:
  - un mi-temps pour la coordination et ce depuis l'ouverture du Club. Ce mi-temps est repris par Niels Osselaer depuis plus de 6 ans maintenant.
  - Deux autres travailleurs de Sans Souci, Pascale et Thibault sont détachés au Club, l'une à raison de deux fois par mois, et l'autre hebdomadairement.
  
- L'asbl Entre Autres détache un temps de travail de quasi  $\frac{3}{4}$  temps.
  
- 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 coups de pouce, 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

Mensuellement 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 professionnels sous contrat de travail.

- Réunion des bénévoles

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 début d'année 2023, la personne en charge a quitté son poste au sein du projet et n'a pas été remplacée. Nous sommes donc parti à la recherche d'une nouvelle personne pouvant accompagner les bénévoles. C'est du côté des psychologues de première ligne que nous avons finalement trouvé quelqu'un. Les bénévoles se réunissent donc à nouveau mensuellement.

- 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 médiatrice socio-culturelle 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 - 2).

## 5. Les chiffres

La comptabilisation des chiffres de présence continue de s'affiner avec les années. Les personnes fréquentant le Club peuvent garder l'anonymat. Toutefois nous notons les prénoms des personnes présentes chaque jour. Un réflexe post covid qui s'avère finalement utile dans la comptabilisation. Effectivement, nous ne comptons pas deux fois une même personne sur la journée et sommes donc au plus près des présences réelles au sein du Club, ce qui n'était pas le cas auparavant. Nous pouvons également différencier les genres et constater que nous sommes proches d'un équilibre entre les présences masculines et féminines.

Et enfin, cette année nous avons également noté les personnes différentes qui ont passé le pas de la porte du Club et ce hors groupes de parole.

<u>Chiffres</u>	<u>2017</u>	<u>2018</u>	<u>2019</u>	<u>2020</u>	<u>2021</u>	<u>2022</u>	<u>2023</u>
<u>Nombre de présences</u>	3484	8020	10926	8655	9632	6827	7395
<u>Présence moyenne quotidienne</u>	14,4	32	41	/	37	27	29,6
<u>% homme/femme/autre*</u>						53/45/2	49/47/4
<u>Groupes de parole</u>						385	589
<u>Nombre de personnes différentes</u>							+650

\* 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 avait lieu deux fois par mois le mercredi de 11h30 à 12h depuis novembre 2021. Chaque séance comprenait un temps de relaxation de vingt minutes accompagné d'une mélodie jouée au tongue drum, au cours desquelles chaque participant·e était amené·e à se laisser aller et à se laisser guider par le son. Ensuite, 10 minutes étaient réservées à la découverte de l'instrument par les membres s'ils le désiraient. Le but de cet atelier était 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 était un instrument à percussion composé de lames sonores appelées langues, créant des tonalités relaxantes et harmonieuses lorsqu'elles étaient jouées. Cet instrument était particulièrement indiqué pour la détente, et son intuitivité rendait sa découverte attractive et ludique. Il était principalement joué à l'aide de baguettes (mailloches) mais pouvait tout autant être joué avec les mains.

Le cadre de l'atelier avait été co-construit avec les participant·es. Chaque participant·e était libre de quitter à tout moment l'activité en respectant les autres s'il ou elle en ressentait la nécessité, ce qui restait rare mais sécurisant. Si une nouvelle personne avait participé à l'atelier, les autres membres qui avaient déjà participé lui auraient expliqué le déroulement. Chacun pouvait participer à l'atelier de la façon qui lui mettait le plus à l'aise : posture assise au sol ou sur un fauteuil, yeux fermés ou ouverts, avec une couverture, etc. On commençait par inviter chaque personne à formuler un mot ou une phrase pour exprimer leur état d'esprit du moment, et on concluait de la même manière. Cela permettait de voir s'il y avait 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 revenaient régulièrement aux séances même si leur nombre fluctuait. Le port du masque était obligatoire et un maximum de 8 participant·es par séance était accueilli·es. L'espace était aéré en début et en fin d'activité.

L'atelier "Relaxation avec Tongue - Drums" s'est transformé en "Relaxons-nous" en octobre 2023.

- Relaxons - nous

Dans une envie de renouveau et d'une proposition plus large de techniques de relaxation, G. a mis en place l'atelier relaxons-nous à partir du mois d'octobre, il a lieu une ou deux fois par mois et s'articule dans des propositions diverses des techniques de relaxation. Nous avons commencé par explorer la cohérence cardiaque, une méthode de respiration qui aide dans la gestion du stress et des émotions. Nous avons également proposé des exercices de stretching pour mettre en mouvement les corps, apaiser les tensions et se relaxer. Nous explorerons d'autres techniques de relaxation par la suite !

Un retour d'une des participantes à l'atelier : *"Cela me fait prendre conscience que je dois encore apprendre à maîtriser ma respiration, mais je me sens toujours mieux après l'atelier, les idées plus claires et plus en accord avec moi-même"*. Sandrine, membre du Club Norwest

- Italien en chantant

Cet atelier avait lieu deux mercredis matin par mois, depuis décembre 2021. Plusieurs membres avaient exprimé le désir d'apprendre l'italien. L'atelier avait 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 était d'explorer la langue italienne de façon originale en découvrant en groupe, par exemple, des chansons ou des recettes de cuisine, mais également de manière informelle sous le mode d'une table de conversation à partir des thématiques menées par les participants. Les chansons avaient jusqu'à présent été proposées par les membres. Le sujet de la séance de la table de conversation suivante était choisi à la fin de l'activité à travers une discussion de groupe et un vote.

Après deux ans notre travailleuse détachée, qui anime l'atelier, a décidé de mettre fin à celle-ci en octobre 2023 pour proposer un plus large éventail d'outils d'expression outre que le chant. C'est ainsi que l'atelier exprimons nous a été mis en place.

- Exprimons - nous

A partir du mois d'octobre l'atelier expression a eu lieu 2 fois par mois le mercredi matin. Il s'appuie sur différents outils : musique, peinture, groupe de discussion, cuisine, film, outils pédagogiques...

Nous avons utilisé des outils pédagogiques comme le jeu des émotions et le jeu des besoins avec 64 cartes qui se complètent l'un l'autre. Les deux jeux mettent en scène des petits personnages exprimant leurs besoins et leurs émotions. Cela sensibilise à la communication non-violente et aide dans le développement des compétences psychosociales.

Nous avons également discuté en groupe de 4 différentes thématiques choisies par les membres : l'amitié, l'amour et les relations de couple, les bonnes astuces pour les courses et la solitude.

Deux ateliers ont été également proposés pour se remémorer des recettes de son enfance ainsi que pour partager des chansons et les émotions que ces dernières nous suscitent...

Voici un retour d'une des participantes : *“On peut parler avec son cœur, car tout reste dans la pièce, rien ne sort, et donc on peut parler de soi et voir une amélioration de soi.. Je trouve cela formidable.”* Danielle, membre du Club Norwest

- Préparation d'un repas hebdomadaire

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.

- Atelier d'écriture

L'atelier d'écriture "l'approche plume" est une des activités les plus anciennes du Club. À ses débuts, trois membres ont décidé de le mettre en place, incluant divers jeux d'écriture. Pourquoi trois ? Parce qu'ils voulaient s'assurer qu'au moins deux d'entre eux seraient présents pour animer chaque séance. Au fil des années, un seul animateur est resté, assurant chaque semaine la proposition de jeux et d'exercices d'écriture à tous ceux intéressés.

Début 2023, l'animateur principal a pris une pause pour des raisons personnelles. Deux membres réguliers de l'activité ont alors décidé de prendre le relais en tant qu'animateurs temporaires en attendant son retour. À la fin de l'année, Christophe a repris son rôle d'animateur, mais cette fois en coanimation avec l'un des membres qui l'avait remplacé.

*“J’ai été agréablement surprise des bienfaits que cet atelier m’a apporté. Effectivement, d’une part, j’ai pu découvrir une facette de moi-même qui aimait tourner les phrases en rimes et métaphores. D’une autre part, le partage des textes de chacun, médiateur, permet de nous rapprocher les uns des autres. Une certaine intimité s’y glisse, des liens se créent d’une autre manière que la parole directe.”* Stagiaire au Club Norwest

*“Je voulais vous faire part de mes impressions par rapport à l’atelier d’écriture. C’est un atelier que j’ai commencé à suivre début Septembre 2023. Au départ, j’avais été dans un atelier d’écriture à côté où je payais annuellement. Ensuite, je suis venu, ici, au lieu de lien ou Norwest où l’atelier d’écriture est animé par Christophe qui a l’habitude de nous donner des exercices ludiques et différents chaque semaine. Des initiatives ainsi comme l’écriture doivent continuer d’exister car l’écriture, je le vois comme une thérapie. On s’amuse beaucoup, on rit, et le plaisir est partagé entre nous d’échanger nos textes.”* Jean - François, membre du Club Norwest

- Table de discussion en néerlandais

En 2023, l'atelier de discussion en néerlandais animé par Martina a continué son cours. Désormais, les sessions ont lieu les mercredis à 14h dans notre salle "TV". Ce changement de lieu vise à créer une ambiance plus “intime”, permettant d'éviter les perturbations causées par les allées et venues des autres membres ainsi que le bruit de la vie quotidienne. De plus, Martina utilise la télévision pour projeter des exercices visuels facilitant ainsi l'apprentissage de la langue.

*“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.

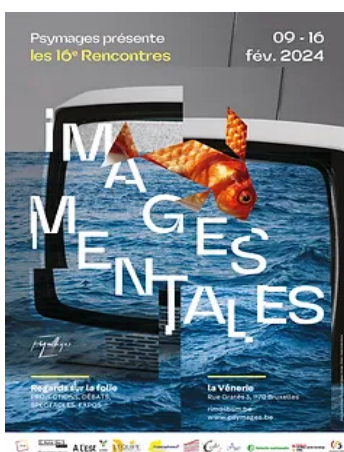
Lors de la séance, le binôme se répartit les tâches : l'un anime pendant que l'autre fait des recherches sur internet, parfois assisté par d'autres participants. A la fin de la séance, l'un des animateurs fait un bref résumé de ce qui a été discuté.

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, membre et bénévole au Club.*

Cette année, le café-citoyen a eu lieu à 3 reprises puis s’est mis en pause pour une durée indéterminée.

- Rencontres “Images Mentales”



Pour notre troisième année de participation aux 16ème rencontres, le comité Un Autre Regard animé par Christian Marchal se compose de Laurent Gilson, Sophie Noël, Pascale Hennau, Alana Verhoeven, Marc Hanssens, Sandrine Dewilde, Carmen Cabrera, Gina Aitmehdi, Nadia Van Gelder avec la participation de membres du Club Norwest, de patients du SSM Ulysse et du Code de l’Equipe.

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.

Suite à la réflexion que nous avons entamé l'année dernière sur la dimension chronophage de cette activité pour les membres qui souhaitent l'investir, nous avons décidé de visionner ensemble un peu moins de films mais d'accorder plus de temps aux réflexions et témoignages que ces films suscitent.

N'oublions pas qu'il s'agit de visionner des films ayant trait à la santé mentale, fictions et documentaires tous formats, qui nous laissent rarement indifférents, qui convoquent souvent des émotions profondes liées aux vécus et requièrent un temps de parole ensuite.

Pour cette 16ème Rencontres Images Mentales, le groupe Un Autre Regard a opté pour l'accompagnement de 3 films qui interrogent chacun à leur manière, les troubles psychiques dans leurs dimensions taboues, silencieuses et indicibles tout en

soulevant en même temps des questions de société plus générales, à la fois éthiques et politiques. Il s'agit de :

- ★ *L'ombre des mères*
- ★ *Une vie comme une autre*
- ★ *Les mots de la fin*, dont la modération de l'échange qui a suivi la projection du film a été menée par notre collègue Alana.



*“Ma première expérience en tant que modératrice a été très enrichissante, d'autant plus que la thématique du film "Les Mots de la Fin" est particulièrement significative pour moi. Collaborer avec ma collègue Pascale et deux membres*

*du Club Norwest ayant rejoint le collectif "Un Autre Regard", pour m'épauler dans cette fonction, a été une expérience mémorable.”* Alana Verhoeven, accueillante au Club Norwest

*“J'ai participé au festival images mentales avec le Club. J'ai trouvé que les thématiques des courts métrages qui ont été proposés ont été assez diversifiées et enrichissantes. Surtout ce qui m'a intéressé c'est la place de l'art dans les institutions des prestataires de soins de santé mentale. L'asbl Crit, leur projection m'a attirée avec la construction du cheval en bois. C'est symbolique, ça facilite une collectivisation des usagers qui fréquentent l'asbl.”* Stagiaire, Club Norwest.



Voici la vision d'un de nos membres et participant au collectif "Un Autre Regard" :

*“Regards images mentales (sur l’envoi des films (courts, moyens, plus longs) au Club Norwest par Mr. Christian Marchal, lieu de liens “l’autre lieu”, Rue de la clé, 5, 1000 Bxl. Plusieurs personnes de l’équipe du Club tout en invitant les membres, les visionnent, et après, échangent leurs impressions, leurs ressentis ou leurs avis. Souvent, ce sont les mêmes quelques personnes du Club ainsi que quelques membres font partie du groupe (visionnage) “Un autre regard”. Régulièrement, il y a des réunions (intergroupes) de liens au: Club Norwest (Jette), Code (Anderlecht), Ulysse (Ixelles), L’autre lieu (1000 BXL). Le résultat est d’établir une sélection de certains films susceptibles de pouvoir être repris à la semaine de la santé mentale à l’espace Delvaux à Watermael- Boitsfort du 9 au 16 février. Ladite semaine, un déplacement vers ledit endroit de l’équipe “Un autre regard” se fait chaque année.”* Marc, membre du Club Norwest



- Le comité culture club 27
  - Les sorties culturelles collectives



Le comité culturel du Club se réunit 1x par mois en présence de notre médiatrice socio-culturelle “Camille” pour programmer 2 sorties culturelles collectives par mois au prix d’accessibilité de 1 euro 25. Il peut s’agir de sorties cinémas,



théâtres, cirques, danses...ou de visites de musées, expositions, de participations à des ateliers créatifs.

Ses sorties peuvent avoir lieu pendant les heures d’ouverture du Club mais aussi bien en soirée ou en weekend. C’est d’ailleurs un tournant que nous avons opéré cette année. La plupart de nos membres, principalement des femmes, hésitent à sortir en soirée ou le weekend en raison d’un sentiment d’insécurité. Certains spectacles ne se jouant qu’en soirée, nous avons convenu d’accorder une attention particulière à cette question. Afin d’apaiser les craintes, nous avons décidé d’accompagner systématiquement les membres qui le souhaitent pour les trajets qui séparent le lieu culturel d’un métro, à l’aller comme au retour. La plupart résident dans la zone nord-ouest de Bruxelles ce qui a favorisé l’émergence d’un rituel de solidarité entre les participant.e.s qui organisent entre eux un retour “confortable” parfois jusqu’au pas de la porte.

Mais aussi, ces sorties en dehors “des heures de bureaux” ont impulsé un autre rituel davantage en lien avec la convivialité. La proposition pour se retrouver avant le spectacle et de “manger un petit bout ensemble” a été accueillie avec enthousiasme. Ses sorties nourrissent tout autrement les liens et ont maintenant trouvé leur place entière au sein du Club.



A côté des sorties culturelles classiques nous poursuivons sur notre lancée et organisons des promenades à thèmes guidées par l'Asbl Arkadia en partenariat avec le comité jettois Culture en Vie. Nous avons ainsi parcouru le centre de Bruxelles sous l'angle de ses fresques BD lors de la visite “Echappées bulles” et nous sommes perdus dans les innombrables salles du mastodonte des marolles lors de la visite “Palais de justice”.

Nous ambitionnons d'ouvrir encore ces visites à l'avenir à des membres d'autres comités culturels. C'est chaque fois l'occasion de créer de nouveaux liens tout en découvrant la ville sous des angles particuliers. Cette année nous avons parcouru des quartiers de Bruxelles à travers ses fresques de bandes dessinées. Nous continuons également à mettre en place des excursions d'une journée en lien avec l'article 27. Ses sorties spéciales ayant un coût plus important (trajet de train, etc.), nous intervenons financièrement pour alléger le montant pour chacun.e.

La caisse solidarité, alimentée par la vente de pâtisseries “maison” permet de réduire encore la dépense et d'offrir une boisson au cours de la journée. Cet été

nous avons fait la croisière fluviale qui part de Huy et cet hiver nous avons couplé la visite de l'aquarium de Liège et le marché de Noël.

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 appelé " carnet noir". Chacun.e peut y joindre un commentaire, un dessin, un poème, une enjolivre... bref sous la libre forme qu'a inspiré cette sortie.

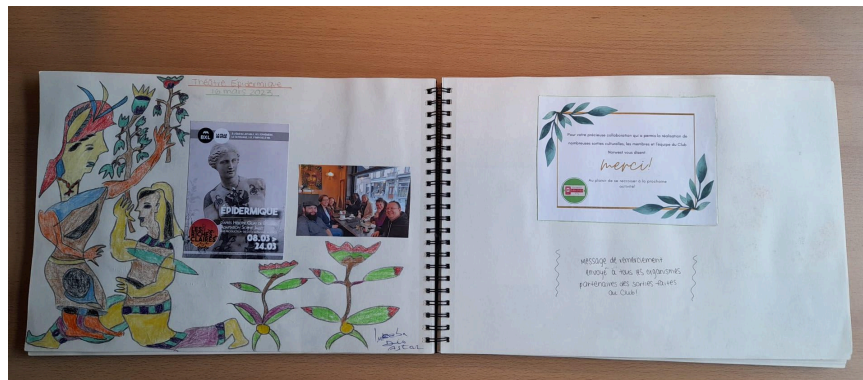




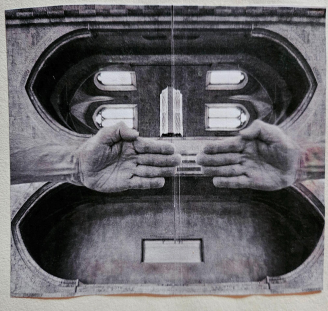




Tableau récapitulatif de nos sorties art. 27 en 2023 :

Mois	Sorties collectives
<p><b>Janvier</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ Théâtre / Objets “Pouvoir” à la Balsamine</li> <li>★ Atelier slam au Rideau de Bruxelles</li> <li>★ Cinéma “Aftersun” au Palace</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div>
<p><b>Février</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ Festival Rencontres Images Mentales à la Vénérie</li> <li>★ Expo “Raphaël Mintkinnen à la Patinoire Royale</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
<p><b>Mars</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ Spectacle “Epidermique” au Théâtre Riche-Claire</li> <li>★ Visite guidée Arkadia “ Palais de Justice”</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>

<p><b>Avril</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ Expo “N’appelez pas ça art brut” à Art et Marge</li> <li>★ Expo “ Canal” Alexandre Obolensky et visite de la Fonderie</li> <li>★ Cinéma “Je verrai toujours vos visages “ au Palace</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div>
<p><b>Mai</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ Visite du Musée de sciences Naturelles</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div>
<p><b>Juin</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ Croisière canal et balade au parc Drie Fonteinen</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>

<p><b>Juillet</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ Spectacle “Faire l’amour à Ostende” à l’Espace Senghor</li> <li>★ Cinéma “Barbie” au Vendôme</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>
<p><b>Août</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ Journée Croisière à Huy</li> </ul> 
<p><b>Septembre</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ Parcours Echappée bulles, visite guidée Arkadia</li> <li>★ Journée Réseau en Action</li> <li>★ Cinéma “Ama Gloria” au Palace</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div>

<p><b>Octobre</b></p>	<p>★ Cinéma “une année difficile” à L’Aventure</p> 
<p><b>Novembre</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ Expo “George Rousse” et “ Femmes photographes agence Magnum” à la galerie Hangar</li> <li>★ Théâtre “Sexplay, nos panthères nos joyaux” à l’espace Magh</li> <li>★ Expo “N'appellez pas ça art brut” (suite) à Arts et Marges</li> </ul>    

<p><b>Décembre</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ Théâtre/Cirque “Plonger” au Grand varia</li> <li>★ Visite de l’aquarium, Museum de Liège</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>
------------------------	---



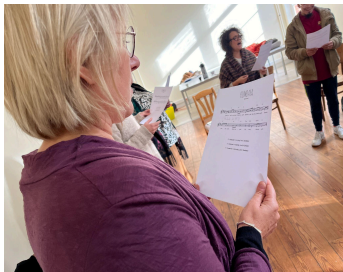
- La chorale

En marge de ses diverses sorties culturelles a émergé un projet plus ambitieux. 2023 aura vu naître le comité culturel du Club. L’envie de s’impliquer ensemble dans un projet artistique annuel est née. Grâce au partenariat avec l’Asbl Art. 27 nous bénéficions de la collaborations d’artistes professionnels pour un projet d’une durée d’un an. Avec l’aide de notre médiatrice culturelle pour nous orienter dans le foisonnement des propositions du groupe, le choix s’est finalement porté sur



l'initiation aux chants polyphoniques. Cette chorale est ouverte à tout membre, ayant ou non déjà pratiqué le chant.

Elle a lieu 2 matinées par mois et se déroule dans la jamroom du Mona, salle spacieuse idéale pour la résonance. C'est un groupe ouvert, prêt à accueillir des personnes du quartier qui souhaiteraient rejoindre une chorale.



Nous travaillons avec le projet de présenter au mois de juin un petit récital de quelques-uns des chants abordés. Nous avons la grande chance d'être initié au chant par l'artiste soprano Nadia Hidali, expérimentée tant dans le chant lyrique que polyphonique et formée à travailler avec des groupes de divers horizons.

*“Cette année au Norwest, il y a un nouveau projet qui a commencé: la chorale. Cette dernière est animée par une superbe animatrice et chanteuse qui nous fait partager sa passion de la chanson. Il faut mettre en avant ce genre d'Atelier car c'est un moyen d'expression qui fait du bien à tous les participants. À chaque fois qu'on ressort de l'atelier chorale, nous avons tous le sourire et une certaine forme de plénitude nous envahit.”*  
Jean - François, membre du Club Norwest



*“L’atelier chorale a lieu au monastère tout près de la place du Miroir à Jette, sous la direction de Nadia, prof de chant. Durant cette animation nous préparons notre corps et nous réchauffons nos voix. Par étapes intermédiaires nous avançons dans la prise de connaissance de chaque chant afin d’atteindre le bon rythme du chant. La prof est à l’écoute de chaque voix personnelle et n’hésite pas à changer les personnes du groupe. Après un arrêt personnelle très temporaire de 2 ou 3 séances, j’ai repris le chemin vers le chant avec plus d’enthousiasme et de conviction. Cela pourra au fur et à mesure apporter des fruits.”* Marc, membre du Club Norwest

- 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.”*

Le karaoké a été mis en pause en novembre 2023. Cependant, les membres expriment le désir que l’activité reprenne en 2024.

*“Je trouvais ça très chouette. je n’ai pas chanté mais on était 7, 8. Il y avait une gaieté au Club comme je n’en avais jamais vu auparavant. C’était très chouette.”* Danielle, membre du Club Norwest

- “Karaté au ralenti”

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

L'atelier mouvement a aussi lieu le mercredi matin, en alternance avec la Gym douce, ce qui permet aux membres de participer à une activité physique par semaine au sein du Club s'ils le désirent.

La séance se déroule à l'étage. Elle est ouverte à tous et les entrées et sorties sont libres. Elle dure environ 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.

- Atelier Musique

Mis en place en Octobre 2022, sous l'impulsion d'un membre guitariste (Hagen) et d'un salarié percussionniste, 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.

Cette année nous avons l'opportunité de faire l'atelier une fois par mois au monastère de Jette (Mona) dans la grande salle et aussi dans le jardin du Mona. L'activité est ouverte au public et est annoncée dans l'agenda du Mona.



L'atelier est donc ouvert à tous, pour jouer d'un instrument, principalement des percussions mises à disposition le Club et des membres du Club (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 si des membres sont intéressés. 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 "Macramé" / "Shamballa"

On commence avec des porte-clés Shamballa, puis on complique les choses en fabriquant des bracelets plus longs. On s'essaie également aux bracelets brésiliens en utilisant différents points. Ainsi, on peut créer une variété de motifs.

*"Le Shamballa pour de magnifique porte-clé ou bracelet uni- ou bi-couleur. Rapide et facile. Un peu plus compliqué, le nœud brésilien endroit - envers et grâce à ces deux nœuds vous faites tous les motifs sur un porte-clé au bracelet. L'atelier est ouvert et permet, si on le complexifie, de faire un modèle*

*unique avec 1 patron conseillé.” Pascale, animatrice de l’atelier “Shamballa” et membre du Club Norwest.*

*“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. Sous l’accompagnement de Pascale (un membre, aussi bénévole du Club). L’exercice du bracelet et/ou porte-clé décoratif est de confectionner en collective. Le premier étant gratuit, ceux qui suivent peuvent être emportés en participant modestement aux frais d’achat. Bien souvent en fonction des personnes actives à cet atelier s’y mettent régulièrement. Cela permet au Club entre autres d’organiser “un marché de Noël”, ou les membres du Club peuvent customiser leur poignets ou leur porte-clefs.” Marc, membre du Club Norwest.*

- Aide multimédia

Cette aide numérique était assurée par deux de nos membres et avait lieu chaque vendredi à partir de 15h. En 2023, elle a été déplacée au mardi, et désormais, elle n'est plus assurée par deux membres, mais seulement par un.

*“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 animateur de cette aide hebdomadaire.*

- Vidéoθήque Nomade

La “Vidéoθήque Nomade” est un projet unique de promotion du format court, à travers une collection de courts métrages belges et internationaux. 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. Films à la carte, discussions, un jeudi par mois nous invite à un voyage unique à la découverte incroyable du court métrage. Au programme : Choisir quelques courts métrages issus de la collection, parmi la douzaine proposée puis les regarder ensemble. Après chaque film, nous échangeons nos impressions, nos ressentis autour des films.”* Marc, membre du Club Norwest.

Malheureusement, suite à une réponse négative des pouvoirs subsidiaires, la Vidéothèque Nomade doit mettre un frein à ses activités et c'est pourquoi notre collaboration est en pause forcée depuis juin 2023, en espérant qu'elle reprenne en 2024 !



- Atelier “Terre-Céramique”

Cette année nous avons inauguré un nouvel atelier autour du façonnage de l'argile. Cela faisait déjà plus d'un an qu'une membre particulièrement investie dans l'artisanat, nous avait proposé d'animer un atelier poterie. Elle a pratiqué cet art dans plusieurs lieux de soins et divers ateliers créatifs.



Nous avons soutenu activement sa demande devant l'intérêt de plusieurs membres ayant déjà expérimenté les bienfaits multiples de cette activité, en dehors même de la finalité, créer un objet en terre cuite.

Seulement, pas si simple que cela de monter un atelier Terre ! Les productions en argile sont très fragiles si elles ne passent pas par un four de potier.

Cette petite difficulté nous conduit à explorer les potentialités du voisinage du Club et la chance nous a sourit. Kylna, l'atelier céramique d'Yvette, se situe à proximité et elle a accepté de nous louer son four. Deux membres de l'équipe ont bénéficié d'une mini formation de quelques heures afin d'avoir les bases pour animer l'atelier en cas d'absence de l'animatrice attitrée.

L'atelier a enfin pu commencer, en décembre. Il a lieu 2x/mois. Nous en sommes donc au tout début, au façonnage de petites pièces d'argile avant d'expérimenter la céramique.





- Atelier "Carte postale"

Deux membres ont initié l'activité "Carte Postale" dans le but d'échanger avec un public senior, résidents en maisons de retraite ou fréquentant des centres de jour pour personnes âgées.



Nous avons également envisagé de nous rendre sur place pour remettre les cartes et éventuellement passer du temps avec les bénéficiaires, offrant ainsi l'opportunité de présenter notre Club. Les cartes postales sont créées par nos membres selon leurs inspirations du moment, accompagnées d'un message personnel ou d'un poème. Malheureusement, nous n'avons reçu aucune réponse des institutions contactées.

Néanmoins, des ateliers de création de cartes postales ont eu lieu tout au long de 2023 et se poursuivront en 2024 dans l'espoir de trouver des destinataires intéressés.

- Atelier Journal

Les membres et l'équipe ont toujours aspiré à créer une œuvre collective mettant en lumière les talents et les capacités uniques de chacun, ainsi que les activités et ateliers proposés au sein du Club. Cette création commune serait le résultat du travail de tous nos membres, reflétant la magie de leurs contributions individuelles. Cette vision s'est concrétisée à travers la création d'un journal collectif du Club, conçu pour capturer l'essence même de la vie du Club. Les ateliers "Journal" ont été lancés une fois par mois, rassemblant les membres intéressés. Nous sommes encore au début du processus et espérons voir le « Petit Journal du Club Norwest » prendre forme en 2024.

- Gymnastique douce

L'activité Gymnastique douce animée par une travailleuse détachées de la clinique sans souci a continué en 2023. 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.

- "The Barn Expedition"

Inscrit sur une liste d'attente depuis environ 2 ans, le Club a été contacté cette année par le magasin "Barn" de Jette pour participer à la récolte de leurs invendus tous les mardis. La récolte est



assurée par un salarié et un membre et consiste à trier les fruits et légumes, jeter au compost les produits trop abîmés et peser la marchandise emportée. De retour au Club la récolte est partagée entre les membres présents et une partie est gardée pour être cuisinée le lendemain lors de l'atelier "Cuisine inventive".



Cette activité représentant beaucoup de travail, il a été décidé de participer à la récolte seulement un mardi par mois et pas toutes les semaines, pour soulager la charge de travail et permettre aux membres de proposer des recettes qui ne

sont pas conditionnées par la récolte des invendus. De ce fait, nous avons fait passer le message dans le réseau pour nous remplacer les autres mardis et c'est la maison médicale MediYen et le Mona qui ont repris le flambeau.

*“Une fois par mois, le premier mardi, une petite expédition se met en route pour se rendre au The Barns pas loin de la place du Miroir, muni de deux caddies et quelques sacs résistants nous allons à cet établissement Bio. Les non-vendus du jour et de la saison y sont conservés au frigo. Le Norwest ainsi que d'autres associations peuvent y récupérer des légumes et des fruits. De retour au Club, nous partageons avec les membres présents. Toutefois, une partie est conservée pour faire une cuisine inventive et créative qui consiste à faire une soupe, un repas, suivi éventuellement d'un dessert, selon. Lors de cette excursion quelques membres nous accompagnent. Le lendemain, plusieurs membres participent à la préparation du menu du jour de façon improvisée au bonheur de tout un chacun.”* Marc, membre du Club Norwest

- Cuisine inventive

*“Un mercredi par mois, on cuisine sur les invendus de Barn. Fruits et légumes, surprises, on fait appel à notre imagination pour de succulents repas / soupes.”* Pascale, membre du Club Norwest.



## **6.2 Activités ponctuelles**

- Projet film

L'inter lieu de lien a été contacté par Sophie Thunus accompagnée d'une équipe de tournage pour porter un projet de film. Il s'inscrit dans la continuité d'une recherche entamée autour des alternatives au soin traditionnel. Il s'agit donc de réaliser un film sur le lien, dans et avec des lieux de lien.

Plusieurs projets se sont montrés enthousiastes à participer à ce projet et c'est ainsi que l'équipe de tournage, menée par Amélie Van Elmbt et Maya Duverdier, ont organisé plusieurs journées de tournage dans divers lieux de lien dont le Club Norwest.

Parallèlement aux journées de tournage, s'organisent également des journées de recherche contributive à destination du public fréquentant les lieux de lien et des journées de cocréation de caméras mobiles qui seront utilisées dans les lieux. Tout un projet qui continue de s'affiner en 2024.

- 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.

- "Expo (IN)VISIBLE"

Le Club Norwest a participé au comité de pilotage de cette exposition organisée dans le cadre de la semaine de la santé mentale par la Ligue Bruxelloise de la Santé Mentale.

“(In)visible est une exposition collective et collaborative qui a pour ambition d’explorer et de visibiliser les différentes façons dont l’art permet l’expression de soi.(...)”



L’exposition rassemble 32 artistes et institutions dont un des points communs est celui de la santé mentale. Tou.te.s sont touché.e.s de près ou de loin par cette thématique et ont souhaité partager avec vous une partie de leur art. Les œuvres exposées sont issues d’une sélection réalisée par la Galerie Vertige (...).

Au travers de cette exposition, nous souhaitons insister sur l’importance de prendre soin de la santé mentale de soi et des autres, et les différentes façons de le faire. La diversité de l’offre en santé mentale à Bruxelles témoigne de cette multitude de façon de faire soin. (...) Nous retrouvons l’accompagnement psycho-social classique mais aussi des activités collectives et communautaires : peinture, ateliers d’écriture, jam, groupes de parole, sorties culturelles, etc. Ces différents dispositifs permettent à des publics vulnérables de (re)prendre une place dans l’espace public, de se mettre en mouvement et de créer des liens sociaux. (...)”

L’exposition a été montée aux Halles St-Géry en plein cœur de Bruxelles et a rencontré un franc succès, une peinture collective a été réalisée devant les Halles sous l’impulsion de Juan Tapia du collectif Babel’Zin, où tout un chacun



pouvait prendre un pinceau et apporter sa touche personnelle à l'oeuvre.

Le vernissage a eu lieu le 10 octobre. Une trentaine d'artistes provenant de différents lieux de liens ont été sélectionnés par un comité indépendant (Galerie Vertige). Un de nos membres a eu la chance d'exposer une de ses œuvres. Bravo !

- 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. Ce projet n'a pas pu être réalisé.

- Journée spéciale Noël

Comme l'année dernière, nous avons décidé d'organiser un moment pour célébrer Noël ensemble ! Les membres sont toujours enthousiastes à l'idée de partager une journée spéciale empreinte de la magie de Noël. Cette année, nous avons choisi d'organiser un buffet de Noël au Club.

La journée s'est déroulée en deux parties : l'ouverture du buffet de Noël de 11h à 13h, suivie de l'ouverture du marché de Noël de 13h à 16h. L'après-midi a été agrémenté de chocolats chauds et de délicieuses gourmandises sucrées. La journée

du 22 décembre au Club Norwest a été bien chargée, mais elle a été également remplie de chaleur, de joie, de sourires et de chants... de Noël bien sûr !

- Les "Tornades Blanches"

Le Club Norwest est une grande maison où les membres vadrouillent toute la journée, se lançant dans toutes sortes d'activités créatives ou culinaires, dans une ambiance parfois joyeusement chaotique. Avec toutes ces animations, il n'est pas rare que certaines de nos pièces se transforment en un sacré bazar, malgré nos tentatives de rangement régulières. Mais au lieu de se morfondre devant le désordre, nous avons eu une idée lumineuse : pourquoi ne pas faire un grand ménage collectif ? Un genre de "nettoyage de printemps... en automne" ! C'est ainsi qu'est née la légendaire "Tornade Automnale", rebaptisée plus tard "Tornade Blanche" pour qu'elle convienne à n'importe quelle saison. Ces journées de nettoyage ont rapidement conquis de plus en plus de membres, prêts à mettre la main à la pâte.

Tous les deux mois environ, on se réunit donc pour une session de nettoyage dans l'entraide et la bonne humeur. Ensemble, nous redonnons de l'éclat au Club, et pour récompenser nos efforts, quoi de mieux qu'un bon repas préparé collectivement. C'est la cerise sur le gâteau d'une journée bien remplie, où règne une ambiance à la fois détendue et super conviviale.

“Cette activité pour moi cela vise à faire du lien à partir du nettoyage. Ensemble on arrange et on réarrange ce qui était dispersé dans la maison, dans l'institution. Cela détend un peu l'atmosphère du nettoyage, ça change les décors et cela rend l'espace plus agréable.” Stagiaire au Club Norwest

- Le Pianocktail

Le Pianocktail est un bistrot culturel, lieu de rencontres et de convivialité ouvert à tous et toutes, où s'expérimente quotidiennement la force d'être ensemble plutôt que seul dans la ville anonyme. Né de la rencontre entre une institution en santé mentale et un collectif citoyen, le Pianocktail a choisi de poser ses valises au cœur des Marolles, espace de luttes sociales historiques. La vie du Pianocktail est organisée par des personnes qui ont fait le choix d'un investissement personnel et qui, de près ou de loin, sont particulièrement sensibles à tout ce qui touche à la santé mentale. Terreau d'une expérience démocratique d'autogestion, de création, de participation à la réalité d'un quartier, c'est aussi un espace-temps singulier : là où, ailleurs, certaines choses, certains comportements ne sont pas admis, le Pianocktail accueille les personnes telles qu'elles sont et offre une présence où le bien-être, le mal-être, la bizarrerie, le calme, la joie, la folie peuvent aussi co-exister.



C'est via Sami, salarié du Club mais aussi bénévole au Pianocktail que plusieurs membres ont découvert ce lieu et s'y sont investis jusqu'à devenir bénévole aussi pour co-gérer les permanences lors des activités comme la jam du 1er lundi du mois, les vernissages, la Brasserie du dimanche, ... Ouvert principalement en soirée et le week-end, le Pianocktail par ses horaires d'ouverture décalés par rapport à ceux du Club qui ouvre la semaine et en journée permet une complémentarité très intéressante pour certains de nos membres avides de nouvelles expériences et de liens sociaux.



- Visite de CourJette



CourJette est la ferme d'auto-cueillette de Groot Eiland située dans la forêt de Laarbeek, une oasis verte au nord de Bruxelles. Les fermiers Tom et Tine et leurs employés y cultivent des légumes biologiques frais toute l'année. Les agriculteurs encadrent des personnes en emploi social et

suivent les principes du Community Supported Agriculture (CSA) dans le but de construire une communauté forte et solidaire.

L'un de nos membres est bénévole dans cette ferme. Il a invité les membres du Club à visiter le lieu un matin ensoleillé du mois de juillet. La balade était agréable et très intéressante, le travail effectué par les bénévoles était impressionnant.

- 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;
- ★ Ouverture du jardin et du salon du Mona 2 fois par mois.

Une fois par mois la “Jam Session du Club Norwest” a lieu dans la grande salle du Mona ou dans le jardin, selon la météo. La chorale a lieu aussi dans une des salles du monastère.

- Journée porte-ouverte Mona 18 juin 2023



A l’occasion de cette journée porte-ouverte au Monastère de Jette, différents stands et activités ont été mis en place par les associations partenaires du Mona. Le Club Norwest a installé un stand d’infos dans l’un des couloirs du Mona et y a tenu une permanence toute la matinée. Des flyers ont été distribués aux gens du quartier. L’après-midi, le Club proposait une jam ouverte à tous dans le jardin du Mona. Une ambiance festive régnait dans le lieu, la météo était favorable.

- Sorties exceptionnelles

- Journée à Bruges

Notre première sortie de l'année a eu lieu au printemps, en avril. Cela faisait un moment que nous évoquions Bruges comme ville à revoir pour la plupart mais à découvrir aussi pour quelques membres. Il s'agissait aussi pour plusieurs du souhait de faire découvrir un joyau de la Belgique à Léa, notre stagiaire québécoise. Beaucoup de succès pour cette



destination, nous étions plus d'une quinzaine. Nous avons décidé d'explorer la ville en



parfait touristes via une croisière sur ses canaux. Et bon choix, rien de tel pour apprécier le charme de la Venise du nord. Le soleil était de la partie, les touristes d'un jour pas trop nombreux, la journée fut un franc succès.

- Journée à la mer



La journée estivale à la mer début juillet fait désormais partie de la vie du Club. Les membres l'attendent et à nouveau c'est la ville d'Ostende qui est choisie. La courte durée du trajet à partir de Bruxelles n'y est pas pour rien mais aussi beaucoup de nos membres y ont déjà des points de repères.

Nous établissons un camp de base facilement repérable sur la plage et à partir de là, des membres choisissent de se disperser ou de rester avec les accompagnants de l'équipe. Nous étions cette année un groupe

d'une vingtaine de personnes. Nous nous retrouvons toustes en fin d'après-midi autour de la dégustation d'une glace ou d'un café. Cette année la journée était placée sous le signe du vent et la baignade n'a pu se faire. Qu'à cela ne tienne, la journée a été très appréciée !



### - Journée à Huy

Cette année nous nous sommes offert le plaisir d'une seconde journée estivale à la fin août. Beaucoup de nos membres ne partent pas en vacances, trouvent l'été long à voir partir et revenir de congé estival les travailleurs du Club et quelques membres qui ont cette chance. L'envie d'être à proximité de l'eau pendant qu'il fait encore beau a été exprimée. La croisière Mosane de l'année dernière avait laissé de très bons souvenirs et nous nous sommes donc décidé pour la croisière sur la Meuse et la visite de la ville de Huy.



La journée s'est agréablement déroulée mais deux bémols ont été exprimés. Cette croisière était de 1h et non 1h30 comme pour le "Val mosan". Cela donnait nettement l'impression d'effectuer un simple aller-retour, sans commentaire sur ce que les rives offraient à voir. Ensuite, le chemin entre la gare et le centre ville était trop long pour plusieurs membres qui souffraient du dos, des jambes...ce qui a généré une trop grande fatigue.

Ces remarques pertinentes nous amènent depuis à mieux considérer collectivement cette dimension et d'adapter au mieux le programme de la journée, les distances à parcourir à pied.



#### - Journée à Liège

Nous avons terminé l'année en beauté avec notre première excursion hivernale, à la demande de plusieurs membres lors d'une réunion du comité culturel. Notre choix de sortie culturelle s'est porté sur l'exposition "Ordures" réunissant diverses œuvres nées du recyclage des déchets. Cette exposition ayant lieu au Musée de la vie wallonne à Liège, nous avons décidé de partir la journée et d'en profiter pour flâner l'après-midi dans le marché de Noël de la cité ardente.



Nous avons coutume de voyager en train, éparpillés dans les différents wagons mais cette fois, grand confort...nous avons découvert que nous pouvions réserver nos places dans un wagon. Vu la taille du groupe, une petite vingtaine, ce n'était pas de

luxe. Mais nous avons également (re)découvert que les musées ferment les lundis et pas de chance nous étions un lundi ;) Qu'à cela ne tienne, nous avons improvisé la visite de l'aquarium de Liège, ce qui a ravi la plupart de nos membres.



## **7. 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:

### **7.1 Rencontres dans le réseau Norwest**

- 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.
- Le COSTRA ou comité stratégique du Norwest s'est également tenu à plusieurs reprises au sein des locaux du Club. Il s'agit d'un groupe de travail, prolongation du conseil d'administration, mais ouvert au réseau. Y sont réfléchis les directions stratégiques et projets communs mis en place dans le réseau Norwest.
- Le Club et l'asbl dans son ensemble s'investit dans diverses coordinations sociales basées sur le territoire de l'antenne. Notons ainsi, la coordination sociale de Jette, participation aux plénières ainsi qu'au sous-groupe santé mentale. Le sous-groupe santé mentale de la coordination sociale de

Berchem-sainte-Agathe. Et quelques visites à PICOL, la coordination sociale de Laeken.

- Participation à la semaine ouverte de l'asbl. Projet mis en place par l'antenne, sous l'impulsion de ce qui se fait à Rézone, les institutions du Norwest ont ouvert leurs portes lors d'une semaine ouverte. Le Club n'a pas fait exception. Nous avons ouvert deux moments particuliers, en plus de l'accueil déjà offert au quotidien. Le lundi après-midi, nous avons, en équipe, rencontré pas moins de 10 personnes venant d'institutions diverses. Le mercredi, nous avons organisé un petit déjeuner auquel peu de monde s'est présenté. Le Club a également prêté des locaux à d'autres associations et projets pour l'accueil durant cette semaine ouverte: Le funambule, le réseau des entendeurs de voix, le Comité local des personnes concernées, PsyBru et Similes.
- GT Norwest Santé mentale x personnes âgées : Ce groupe de travail rassemble des travailleurs, des citoyens et des personnes sensibilisées par les questions telles que : Quelle attention le réseau Norwest devrait-il accorder aux personnes âgées et socio-économiquement vulnérables souffrant de troubles liés à la santé mentale ? Quels sont leurs besoins actuels ? Quelles initiatives existent pour y répondre ?

Lors de la première rencontre, le groupe a décidé de se concentrer sur plusieurs points : signaler le manque d'offres adéquates, connaître ce qui existe déjà, se rencontrer pour créer des synergies, partager des idées, envisager de nouveaux outils de collaboration et trouver des solutions pour le quartier de Mellery. Deux membres de notre équipe, une travailleuse et une bénévole senior, ont exprimé leur volonté de participer à ces groupes de



travail. Leur motivation est double : d'une part, elles souhaitent renforcer les liens et collaborer avec d'autres professionnel.le.s du réseau, et d'autre part, elles visent à recueillir des informations sur les structures existantes. Cette démarche vise à mieux orienter nos membres seniors en fonction de leurs demandes et besoins spécifiques.

- La coordination personnes âgées et Santé mentale : Cette coordination vise à réunir une diversité de professionnels, de citoyens ressources et de représentants des secteurs ambulatoires, résidentiels et hospitaliers, qu'ils soient publics ou privés. L'objectif est de faciliter les échanges, la réflexion et le partage d'expériences autour de l'accompagnement des seniors à Bruxelles. En favorisant la connaissance mutuelle des structures et des initiatives existantes dans la région, le groupe cherche à mieux répondre aux besoins spécifiques des personnes âgées. Deux membres de notre équipe, une salariée et une bénévole senior, participent activement à ces rencontres, parfois accompagnées d'une stagiaire. L'objectif est de collecter des informations sur ces structures existantes pour mieux orienter nos membres seniors en fonction de leurs demandes et besoins. Parallèlement, nous cherchons à promouvoir le Club auprès d'autres associations, favorisant ainsi un échange mutuel de renseignements.

*“Une fois par mois, les mercredis, de 9h15 à 11h15, se tient une rencontre entre divers membres, que ces derniers soient professionnels de la santé, bénévoles, ou encore intéressés (de services hospitaliers, résidentiels, ambulatoires...). Plus précisément, un professionnel propose une thématique gravitant autour de la période du troisième âge, en partageant sa réalité de terrain et sa pratique clinique. S'en suivent des échanges avec et entre les diverses personnes présentes autour de la table. J'ai pu y assister deux fois,*

*accompagnée de Myriam, une bénévole et membre du Club Norwest qui trouve un intérêt important à se rendre à ces réunions. Je suis très contente dans un premier temps, de pouvoir y aller en sa compagnie, car c'est un chouette moment pour pouvoir discuter de ce qui a été dit durant l'échange mais également de pouvoir passer du temps ensemble et créer du lien/ une certaine intimité. Puis, les moments passés à la ligue me permettent de rencontrer une réalité de terrain autre, perceptions et pratiques cliniques diverses et structures mises en place existantes. Ces réunions me font penser à une grande intervision. C'est très riche de ressources, de création de liens, de contacts, d'informations et d'outils! Alors, merci pour cette opportunité!"* Stagiaire au Club Norwest

## **7.2 Rencontres d'équipe**

- Supervision d'équipe : cette année l'équipe des salariés a pu entamer une supervision d'équipe. L'équipe a décidé de faire appel à Synergie asbl pour trouver une personne qui réponde à la demande de supervision de l'équipe. C'est ainsi que nous avons entamé un processus avec Marie-Claude LACROIX.
- 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, bénévole et membre du Club Norwest.

- 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.
- Rencontre parlementaire : Laurence PUTMAN est venue rencontrer l’équipe du Club ainsi que les autres projets de l’asbl. Une rencontre conviviale autour d’un café avec des échanges riches et chargés de vécu et d’émotion étaient au programme.

### **7.3 Rencontres autres**

- l’Inter lieux de liens mis en place en 2021 par Eve Englebert (LBSM) en partenariat avec Pascale Hennau du Club Norwest a initié 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. 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 ces rencontres. Eve a activement porté le projet d’éditer un guide des lieux de liens. Le guide publié en 2023, qui n’est pas exhaustif, reprend 19 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; Nos oignons; la Mass; l’Autre lieu; le Pianoktail; Circuit; le Delta; Den teirling; Espace 51; Coin des cerises; la Trace; Circuit; Entr’Act; Atelier Côté Cour; Fabulus; L’Atelier. Ce groupe de travail se réunit toutes les six semaines, dans les différents lieux et promeut

la présence des bénévoles, pair aidants, participant.es... lors de ces moments d'échange.

Signalons toutefois qu'en raison d'une non reconduction des subsides le contrat de Eve s'est hélas clôturé fin décembre 2023.



Le lien ne s'est pas rompu pour autant avec la ligue et en attente d'une "possible" reprise de cette fonction, Alexandra Taroi de la ligue participe aux GT Inter Lieux de liens. Depuis le groupe fonctionne sans animateur.trice attiré.e, sans secrétariat mais trouve à chaque fois les ressources pour se maintenir.

- Interventions du Smes : Les interventions du Smes offrent aux travailleur·euse·s des secteurs de la santé mentale et du social l'opportunité de confronter leurs questionnements face à la complexité des situations rencontrées par leur(s) public(s) cumulant des difficultés psychiques et sociales.

De octobre 2023 à juin 2024, l'une de nos travailleuses participe à ce groupe qui se réunit, une fois par mois, les mardis pendant trois heures, et qui est co-animé par deux intervenants issus des secteurs du social et de la santé mentale. Ces rencontres se déroulent de manière itinérante : chaque

participant·e accueille à tour de rôle les autres dans son institution et présente celle-ci. Cette démarche vise à favoriser une meilleure connaissance mutuelle entre les différents services existant à Bruxelles. Après la visite de l'institution, le groupe aborde, dans une dynamique de co-construction, les questions vécues par les participant·e·s dans les secteurs social ou de la santé mentale.

- Psychoéducation funambule: nous avons été contacté par le Funambule asbl qui cherchait à organiser sur Bruxelles un module de psychoéducation à destination des personnes bipolaires. Nous avons donc accueilli en nos murs, hors horaires de permanences ce groupe.
- Colloques et journée d'études: l'équipe du Club, en ce compris les bénévoles, ont régulièrement participé à des journée d'études et des colloques au cours de l'année 2023.
  - Colloque des 30 ans du service de santé mentale ULYSSE;
  - Journée de formation pour devenir tuteurs de jeunes en service citoyen;
  - Journée Réseau 2;
  - Colloque des 50 ans du WOPS;
  - Colloque: une maison, un quotidien;
  - Journée de formation autour de la prévention de situations à risque;
  - Formation sur la désescalade verbale;

## **8. 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.

### **8.1 Le Funambule<sup>1</sup>**

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

### **8.2 Le REV<sup>2</sup>**

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.

### **8.3 L'Anatole<sup>3</sup>**

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.

---

<sup>1</sup> <https://www.bipolarite.org/>

<sup>2</sup> <https://www.rev-belgium.org/>

<sup>3</sup> <http://www.lanatole.be/>

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

#### **8.5 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.

#### **8.6 Intervision psychologues de première ligne**

Le Club a également prêté un local pour la supervision des psychologues de première ligne issus du nord-ouest. Brumenta délocalise ainsi les lieux au plus proches des praticiens de terrain. Nous accueillons deux groupes de supervisions, celles des adultes et également celles des psychologues enfants reliés à Brustars.

#### **8.7 Vie Libre<sup>4</sup>**

Depuis cette année, un groupe de Vie Libre, le premier à Bruxelles, se réunit hebdomadairement au sein du Club. Le projet était en route depuis juste avant le premier confinement et a finalement pu voir le jour.

Vie Libre est un mouvement d'anciens alcoolo-dépendants guéris, d'abstinents volontaires et de sympathisants qui militent pour la guérison des victimes de l'alcoolisme, pour leur reconnaissance et pour une meilleure prévention à l'encontre de cette maladie.

---

<sup>4</sup> <https://www.vie-libre.be/>

## **9. Stagiaires et étudiants**

### **9.1: Stagiaires**

Pour cette année académique, ce sont toujours deux travailleuses de l'équipe- Pascale Hennau et 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.

### **9.2 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". Le but de la rencontre est de présenter le fonctionnement du Club mais également sa place au sein du secteur des soins de santé 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.



## 10. Témoignages de Membres

*“Il y a 8 ans, croyez-le ou non, j' ai trouvé la “ publicité du norwest” dans la poubelle de ma cuisine. Je n' ai pas l' habitude de fouiller dans les poubelles, mais ce papier trimait tant au-dessus des détritrus. Une intuition, je me suis dit que je ne risquais rien d' y jeter un œil. Ce que je fis. Le premier atelier auquel j' ai participé est l' atelier d'écriture de Christophe, le lundi matin. J' ai tout de suite adoré l' ambiance du lieu et aussi l' amusement et l' interets ressentis pour l' atelier en question. Depuis 8 ans maintenant, chaque lundi à 11h, je passe un excellent moment entre acrostiches, anaphores, anaphores, métaphores, poèmes. Ça entraine la tête et ça vide l' esprit. Merci le Norwest.” Sandrine, membre du Club Norwest*

*“Le NorWest constitue pour moi une sorte de refuge, le lundi et éventuellement un autre jour quand je suis disponible à ce moment. Pour une personne vivant seule comme moi, c'est la plupart du temps intéressant. On y rencontre des gens souriants, disponibles. Même s'ils connaissent eux aussi des problèmes de santé. Le Norwest ce n'est pas le club Méd. mais c'est un bon Club. “ Richard, membre du Club Norwest*

*“Le Club Norwest est un lieu où se trouvent des personnes sympas. Je peux être avec des personnes sans me sentir seul chez moi. Plusieurs activités se trouvent ici, les activités sont chill. Elles permettent d'offrir des ateliers pour chacun. Ensuite, mon activité préférée c'est la relaxation, car j'ai pu maigrir de 32 kilos grâce à ma respiration qui m'a permis de retrouver la maîtrise de mon appétit. Il y avait certaines périodes où j'arrêtais les services de respiration*

*chez moi à la maison. Mais, cette activité me redonne un buster pour faire des exercices chez moi. Voilà, j'espère que cette belle anecdote vous a plu.”*  
Azzedine, bénévole pair-aidant et membre du Club Norwest

*“La vie au Club c'est vivre au jour le jour. Chaque matin est un sourire lorsque les personnes responsables nous invitent à venir avec un mot de bienvenue. Le café chaud ou autres boissons sont à votre disposition pour un modique prix, ainsi que le repas et souper faites avec les petites mains de chacun. Tout le monde est accepté avec ses différences, ses qualités et ses défauts, et c'est cela qui fait ce qu'est le Club de Norwest aujourd' hui.”* Sophie, membre du Club Norwest

## 11. 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 2024 sont donc vastes et multiples. Faites de beaux projets mais également de craintes.

Ces dernières concernent notamment la pérennisation du subside octroyé annuellement. Nous ne savons jamais à l'avance si la somme demandée sera celle octroyée. Comme déjà explicité précédemment, sans cadre législatif clair, nous n'obtiendrons pas de subside pérenne. A cela viennent s'ajouter les incertitudes concernant l'asbl dans son ensemble. Avec la mise en place du PSSI (plan social santé intégré) et la disparition des antennes 107, nous ne savons pas encore où nous allons en 2024. Une chose est sûre, notre directrice Sylvie Detaille terminera son contrat début 2024 laissant une place vacante non subsidiée. Des pistes de subventionnement sont en route, mais à nouveau, c'est une zone grise.

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

Tout le Club est très enthousiaste à l'idée de continuer le projet du film. Un premier court métrage devrait sortir début 2024. L'équipe de tournage cherchait elle-même de nouveaux financements et un porteur de projet. L'asbl Norwest a décidé de se lancer dans cette aventure de porteur de projet, sans que le film ne devienne un film sur le Club.

L'année 2023 sera encore une année culturelle. Outre les sorties en partenariat avec Article 27, outre le nouvel investissement dans le comité "un autre regard" du festival

Images Mentales, divers ateliers de création artistiques auront lieu au sein du Club. Nous avons également appris en fin d'année que la Vidéothèque Nomade fera son retour chez nous grâce à l'obtention d'un nouveau subside.

Une proposition émanant de l'Espace 51, de participer à un lieu de lien en ruralité en France nous attire également. Les possibilités d'y voyager en 2023 ne se sont pas présentées, qui sait pour 2024...

Le projet du monastère désacralisé sera également au cœur de cette année. Les activités déjà entreprises en 2023 vont continuer en 2024. 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. Le MONA accueillera le Parcours d'artistes de la commune de Jette, divers membres du Club ont décidé d'y exposer des œuvres. L'équipe se rendra présente pour participer à l'accueil des visiteurs lors de ce weekend festif.

Les supervisions des bénévoles et de l'équipe salariée vont également continuer en 2024. Il y a une réelle importance de continuer à se former, à se faire accompagner. Chaque membre de l'équipe bénéficie également d'un budget formation.

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 et partagé par d'autres lieux. Plusieurs dates sont déjà fixées en 2024 pour se réunir.

