



La crise sanitaire et le confinement ont suscité pas mal de bouleversements : réduction des contacts physiques et sociaux, perte de libertés, nouvelles modalités ou perte de travail, basculement dans la pauvreté, augmentation potentielle du stress, ennui, frustration,... Mais aussi des découvertes, des réalisations, des prises de conscience... bref une chose est certaine, cette période ne laisse personne indifférent ! Et elle touche de diverses manières la santé mentale tant individuelle que collective.

La Ligue soutient les bruxellois.es à l'aide de plusieurs initiatives depuis le début de cette crise inédite liée à la pandémie du COVID-19. En effet, après avoir coordonné une ligne d'écoute téléphonique tenue par les professionnels de services de santé mentale bruxellois (clôturée le 21 juin), la Ligue lance cette nouvelle campagne. Parce que c'est maintenant qu'il faut être attentifs aux conséquences psychiques et sociales de cette crise de laquelle nous ne sommes pas encore sortis.

Cette campagne veut éviter les discours anxiogènes et la stigmatisation. Elle mise sur la créativité et les ressources de chacun tout en invitant à la réflexion, à poser un regard sur son bien-être et ceux des autres. Elle peut être utilisée comme baromètre émotionnel mais elle vise surtout à rappeler que les ressources les plus puissantes sont les plus simples : favoriser l'expression, ouvrir le dialogue et parler de son vécu !

Constituée d'images qui invitent à mettre des mots sur son vécu et à entamer le dialogue avec son entourage, la campagne fournit également de nombreuses ressources du social et de la santé présentes à Bruxelles et veut contribuer à la création et au renforcement des liens entre bruxellois.

Accès aux [différentes ressources](#) et [aux affiches](#).

