



Dans ces podcasts, la parole est donnée aux bénéficiaires et professionnels pour qu'ils témoignent de ce qui fait soin en santé mentale. Accueil, écoute, bienveillance, inclusion, co-construction sont autant de concepts qui sont au cœur des épisodes. La ligne 25 du réseau SMIB vous emmène aux 4 coins de Bruxelles et vous fait découvrir la richesse et la diversité des projets subsidiés dans le cadre du Plan de Relance et de Redéploiement.

Dans l'imaginaire collectif, la santé mentale est souvent synonyme de folie, de déséquilibre, de maladies ou encore de troubles. La Ligue Bruxelloise pour la Santé Mentale défend une conception de la santé mentale comme une composante essentielle de la santé qui considère la personne dans sa globalité, en tenant compte de multiples facteurs : psychiques, biologiques, culturels, socio-économique,...

La santé mentale permet à chacun d'être en lien avec soi-même, de vivre avec les autres, de faire face aux difficultés de la vie, d'investir son environnement, de créer, de participer et contribuer à la vie en société, y compris de façon atypique. La santé mentale ne se réduit pas à l'absence de maladie : bon nombre de personnes sont atteintes d'un trouble mental mais parviennent à vivre de façon satisfaisante avec, si besoin, une aide appropriée...

En novembre 2020, plus d'une vingtaine de projets se sont créés en Région de Bruxelles Capitale. Ensemble, des citoyens et des professionnels ont mis en place des espaces de partage et d'accueil qui favorisent l'inclusion et l'émancipation. C'est de par leur action sociale qu'elles espèrent lutter contre l'isolement mais également contre la stigmatisation des troubles en santé mentale.



[Découvrez le premier podcast, arrêt « Babel'Zin](#)