

Annuaire de Ressources

Santé mentale, troubles bipolaires et soutien psychologique

Cette sélection de ressources regroupe des associations, plateformes et outils reconnus dans le domaine de la santé mentale, classés par thème et par ordre alphabétique. Elle s'adresse aux personnes concernées par des troubles psychiques, à leurs proches, ainsi qu'aux professionnels du secteur.

Associations Belges de Référence

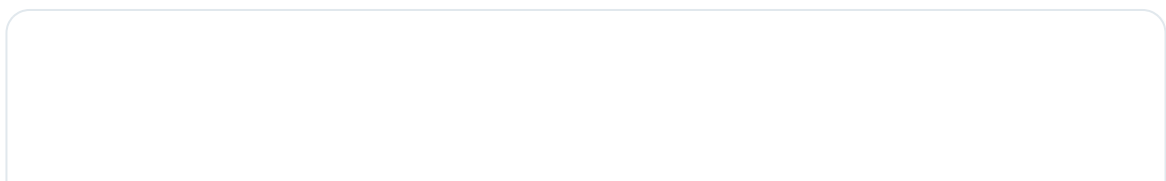
Santé Mentale et Bipolarité

- [ARGOS 2001](#) — Association nationale de patients et proches pour les troubles bipolaires, reconnue par le Ministère des Solidarités et de la Santé. Propose groupes de parole, conférences et ligne d'écoute.
- [Bipolarite.org \(Le Funambule\)](#) — Association belge dédiée aux troubles bipolaires, offrant information, soutien et ligne d'écoute au 0032 492 56 79 31.
- [Draw Your Fight](#) — Association d'intérêt général sensibilisant aux handicaps visibles et invisibles, avec pair-aidance et éducation thérapeutique.
- [Étincelle ASBL](#) — Association belge de soutien et d'accompagnement dans le domaine de la santé mentale.
- [S'en Sortir ASBL](#) — Association dédiée aux troubles anxieux hors cadre médical, proposant ateliers et groupes de parole.

Troubles de la Personnalité

- [Border Attitude](#) — Association dédiée au trouble de la personnalité borderline, offrant information, soutien et ressources pour les personnes concernées et leurs proches.

Troubles Neurodéveloppementaux



TDAH Belgique

Association belge de référence pour le Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH), offrant informations, ressources et soutien aux personnes concernées et à leurs proches.

📖 Découvrez les ouvrages de référence



Le TDAH chez la femme

Bien vivre avec le Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité



Le TDAH chez l'enfant

Aider mon enfant à déployer son plein potentiel



TDAH chez l'adulte

Vivre avec un trouble de l'attention

[Visiter la boutique →](#)

Réseaux et Fédérations

- [IGLMM \(Intergroupe Liégeois des Maisons Médicales\)](#) — Fédération de maisons médicales en province de Liège, défendant un modèle de

soins accessible et global.

- [ARIS Liège](#) — 1ère Académie du Rétablissement et de l'Inclusion Sociale Liégeoise.
- [LUSS \(Ligue des Usager·ère·s des Services de Santé\)](#) — Fédération francophone regroupant des associations de patient·e·s et proches, se faisant leur porte-parole.
- [Rasanam](#) — Réseau d'aide et de soins en assuétudes couvrant la région namuroise (Namur-Dinant-Philippeville-Couvin).

Autres Causes

- [Bruzelle](#) — Lutte contre la précarité menstruelle et le tabou des règles en Belgique depuis 2016.
- [ZeroMacho](#) — Association féministe luttant contre la prostitution et la culture machiste.

Ressources Francophones Internationales

France

Associations et Plateformes

- [Bipolarité France](#) — Association centrée sur l'expérience patient, proposant l'application Mood Tracker pour le suivi des épisodes.

- [Étincelles & Co](#) — Communauté de pratique sur le thème Jeunes Proches - Parentalité - Troubles psychiques.
- [Fondation FondaMental](#) — Depuis 2007, engagée pour transformer la psychiatrie avec une approche innovante, personnalisée et humaine.
- [Jardin Mental](#) — Application gratuite et anonyme pour suivre son état mental quotidien. Partenaires de cette initiative française.
- [PositiveMinders](#) — Réseau international présent dans 12 pays avec 600 bénévoles et 250 partenaires.
- [Troubles-Bipolaires.com](#) — Site e-santé spécialisé décryptant les causes, évolutions et prises en charge.

Québec (Canada)

- [Aller Mieux à ma Façon](#) — Outil d'auto-gestion et stratégies pour améliorer sa santé mentale.

Informations Médicales et Éducation Thérapeutique

Ressources Professionnelles et Patients

- [Dépression-Bipolarité-Pratique](#) — Site centré sur la dépression et

la bipolarité.

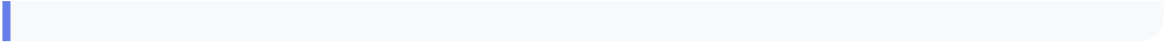
- [La Psy du Soleil \(AP-HM\)](#) — Chaîne communautaire d'information scientifique sur la santé mentale et les addictions, créée par le service du Pr Lançon à Marseille.
- [Psycom](#) — Plateforme d'information et de sensibilisation sur la santé mentale pour aider les personnes à agir en faveur de leur bien-être psychique et celui des autres.

Témoignages et Médias

- [Léa Vigier](#) — Aventurière et conférencière vivant avec la bipolarité, partageant son voyage « entre les extrêmes » pour déstigmatiser la maladie.
- [Slate.fr - Podcast Transfert](#) — Épisode « Comment savoir si vous avez quitté l'enfance » explorant les transitions psychologiques.

Ressources Jeunesse

- [Realism 0-18](#) — Association liégeoise dédiée à la santé mentale des jeunes 0-30 ans, regroupant les intervenants du territoire liégeois.



Vous n'êtes pas seul·e

Ces ressources sont là pour vous accompagner. N'hésitez pas à les consulter et à prendre contact avec celles qui résonnent avec votre situation.

Parl.I ASBL — Ensemble pour la santé mentale