

Veillez laisser ce champ vide

Souscrivez à notre infolettre

Statuts de l'ASBL Parl.l – Parl.l ASBL

Statuts de l'ASBL Parl.l

Association de fait sans but lucratif – Parler, Partager, Avancer

1. Objet social : But désintéressé

Présentation de l'ASBL

L'ASBL a pour but de soutenir et d'aider les adolescent·e·s et jeunes adultes (15 à 21 ans) vivant avec un trouble bipolaire, en questionnement diagnostique, en attente de diagnostic, ou proches de personnes concernées (parents, adelphité,

tuteurs...). Elle vise à améliorer la compréhension du trouble et sa gestion au quotidien, à mettre le rétablissement au centre et à œuvrer pour le maintien ou le recouvrement d'une santé mentale satisfaisante, qu'un diagnostic psychiatrique soit présent ou non.

L'objectif est de fournir des outils de prévention afin de limiter l'impact des crises potentielles, de proposer un espace pour le partage d'expériences, la construction de savoirs expérientiels et la lutte contre la stigmatisation. Elle propose également un accompagnement à long terme pour soutenir le jeune dans sa formation, son insertion, et pour renforcer ou construire un réseau autour de lui.

L'absence de diagnostic ne signifie pas qu'il n'y a pas de problème. Dans certains cas, le choix de ne pas étiqueter immédiatement un jeune vise à éviter de le figer dans une catégorie diagnostique. En collaboration médicale, il reste important de prévoir un suivi régulier ou ponctuel afin d'évaluer la situation de vie et de santé de la personne, avec les informations recueillies, et avec l'assentiment de la personne, le médecin réfléchit ensuite à la nécessité de poser un diagnostic ou pas.

L'association repose sur la mobilisation de pair·e·s aidant·e·s ainsi que sur des professionnel·le·s du soin. L'ASBL ne pose aucun diagnostic, mais se réfère aux connaissances médicales et scientifiques actualisées pour situer les éventuels symptômes observés et réfléchir aux écarts à la norme sans s'y réduire. Cette approche vise à distinguer les symptômes invalidants des manifestations plus légères ou des signes précoces (prodromes), afin de mieux comprendre le spectre du trouble bipolaire et de permettre une meilleure gestion en amont

des crises. Elle invite également à questionner les représentations sociales autour de la psychiatrie.

Le diagnostic psychiatrique chez le jeune reste difficile et incertain. Dès lors, l'association a à cœur de faire de la question de santé mentale une branche à part entière en son sein, afin que les personnes, lorsqu'elles sont en questionnement ou en attente de diagnostic, puissent travailler sur leur santé mentale générale.

L'association proposera une continuité vers l'association Le Funambule lorsque le jeune, ne correspondant plus aux critères de l'ASBL ou ayant atteint l'âge où ses préoccupations relèvent davantage de l'âge adulte, se sentira prêt à poursuivre son cheminement dans un autre cadre d'accompagnement.

Gratuité des services : Toutes les activités et accompagnements proposés par l'ASBL sont entièrement gratuits pour les usager·ère·s, afin de garantir un accès équitable et sans obstacle aux jeunes.

« Les récits de vie atypiques façonnent nos manières de percevoir et d'interagir avec le monde. L'association reconnaît l'importance de cette diversité, sans enfermer les individus dans une identité pathologique. »

— Parl.l asbl

Note sur la tranche d'âge

La tranche d'âge a été définie comme suit : de 15 à 21 ans. Les questions abordées relèvent en général de problématiques adolescentes (école, études, assuétudes débutantes, jobs étudiants, précarité estudiantine, parentalisation non voulue). Cette tranche d'âge a été choisie à ce stade et sera réévaluée plus tard dans la vie de l'association. En effet, nombre de troubles et de premiers symptômes apparaissent tôt, mais le diagnostic n'est pas toujours précoce (à juste titre, parfois). De plus, nous sommes convaincus qu'avec les difficultés scolaires et l'allongement des études, les jeunes restent confrontés plus longtemps à ces questions dites « adolescentes ».

Flexibilité de la tranche d'âge : La tranche d'âge retenue n'est pas figée : la fenêtre pourra évoluer, vers le bas comme vers le haut, selon les besoins observés sur le terrain et l'expérience acquise par l'association.

Cependant, comme nous travaillons en collaboration directe avec Le Funambule, les usager·ère·s seront orientés vers l'association la plus adéquate et le plus approprié à leur situation.

Les trois priorités fondatrices de l'association :

Respecter au mieux l'objet social défini par les statuts.

Rechercher et collecter des subsides afin de permettre le

développement des activités de l'association.

Travailler sur les différents modules dans le but d'améliorer en continu la qualité des activités proposées.

2. Activités principales

Modules et activités de l'ASBL

- Groupes de parole : espaces sécurisants pour partager expériences, émotions et réflexions avec d'autres jeunes confrontés à des problématiques similaires.
- Modules de psychoéducation : séances destinées aux jeunes pour comprendre le trouble bipolaire, ses symptômes, sa gestion au quotidien et favoriser le rétablissement.
- Activités urbaines et champêtres favorisant le bien-être global : balades thérapeutiques (parcours de parole et marche d'expression), jardinage, vélo, ciné-débats et autres activités visant à soutenir la santé mentale et physique des participant·e·s.
- Ateliers de cuisine : en lien avec les troubles alimentaires comorbides, les traitements ou la maladie, ou pour prévenir de futures habitudes alimentaires néfastes (malbouffe). Ces ateliers prennent également en compte le budget disponible. La préparation commence par la planification des courses, avec une liste élaborée en amont pour

optimiser les achats, limiter le gaspillage et permettre aux jeunes de développer des compétences pratiques pour gérer leur alimentation de manière autonome.

- Travail en réseau avec les professionnel·le·s de santé et partenaires associatifs : collaboration avec structures jeunesse, services de soins et autres associations pour un accompagnement global et cohérent.
- Production de contenus multimédias : podcasts, récits de rétablissement, articles en ligne, réalisés par les jeunes afin de valoriser leur expérience vécue et de sensibiliser à la santé mentale.
- Formations sur la santé mentale, la pair-aidance et le rétablissement : destinées aux jeunes, aux proches et aux professionnel·le·s pour renforcer les compétences et la connaissance du trouble.
- Organisation de rencontres et interventions extérieures : événements impliquant professionnel·le·s de la santé, pair·e·s aidant·e·s, témoins, artistes, éducateurs, destinés prioritairement aux jeunes.
- Accueil d'études et de recherches participatives : collaboration avec étudiant·e·s et chercheur·se·s pour documenter les vécus, les trajectoires et les statistiques liées au trouble bipolaire et au rétablissement.
- Accompagnement et formation pour partenaires externes : l'ASBL met son expertise au service des écoles, entreprises, clubs, associations et autres structures, à travers des modules et formations sur la santé mentale au sens le plus large. Ces prestations sont proposées selon un cadre tarifaire adapté.
- Soutien infirmier à l'organisation des soins : accompagnement pratique pour la préparation à la première consultation chez un·e

psychiatre, la gestion de la médication selon la prescription. Collecte et mise en ligne sur une plate-forme de consultation électronique.

- Participation à des actions de plaidoyer : interventions visant à sensibiliser le public et à défendre les droits des jeunes, ainsi qu'à améliorer la prise en charge en première et deuxième ligne. Cela inclut la couverture des frais liés à la maladie au-delà de la médication et des consultations, et plus largement tout coût lié à la santé mentale des jeunes.

Actions de plaidoyer : L'association agit pour influencer et promouvoir des politiques pertinentes, tant au niveau fédéral que régional et européen, en cohérence avec les chartes de référence de notre association :

- Charte d'Alma-Ata (1978)
- Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé (1986)
- Charte de Genève pour le bien-être (2021)
- Plan d'action global pour la santé mentale 2013-2030 – OMS

3. Approche philosophique

« Vis comme tu penses, sinon tu finiras par penser comme tu vis. »

Cette citation résume l'approche défendue par l'ASBL, centrée sur les rythmes de vie et les déterminants sociaux de la santé.

Signification de « Parl.l »

Le nom « Parl.l » se prononce « parle », mais on peut aussi y voir « parallèle », Parallèle au Funambule avec une attention aux jeunes usager·ère·s, un public que Le Funambule, de par la réalité pratique de ses groupes de parole, ne parvenait pas toujours à fidéliser.

Le terme « parallèle » renvoie également à plusieurs idées : la similitude et le partage rencontrés dans la pair-aidance, et le fait qu'il existe différents chemins dans la vie. Ce qui est considéré comme « normal » n'est qu'un chemin parmi d'autres. Les parcours hors norme sont tout aussi légitimes. Notre association existe parce que ces chemins peuvent aussi comporter des embûches et des moments de souffrance, et qu'un soutien est parfois nécessaire pour avancer.

Avec le temps, par usage et à travers notre logo, c'est finalement la prononciation « parle » qui s'est imposée. Se nommer « Parl.l » et avoir pour première activité un groupe de parole, cela s'entend. Mais le sens « parallèle » reste présent et rappelle nos origines dans la pair-aidance et la richesse des parcours de vie atypiques.

En résumé : Le nom « Parl.l » reflète à la fois l'écoute, le dialogue et le

partage (parle) et l'idée que chaque chemin de vie a de la valeur, même lorsqu'il est atypique (parallèle).

En accord avec la définition de la santé de l'OMS

« Un état de complet bien-être physique, mental et social ».

L'association s'inspire des chartes internationales comme Alma-Ata, Ottawa, Genève, et du Plan d'action global de l'OMS en santé mentale 2013-2030.

Priorité santé publique : L'OMS considère la dépression comme une priorité, car elle devrait devenir l'une des principales causes d'incapacité dans le monde d'ici 2030. Nos jeunes de 15 à 21 ans auront alors entre 20 et 26 ans. La phase majoritaire dans la bipolarité est la dépression. Avec nos 1 à 2 % de bipolaires dans la société, nous contribuons déjà à augmenter le nombre de dépressions générales. Diminuer l'impact invalidant de la dépression bipolaire dans les états dépressifs prend tout son sens, surtout à l'heure où l'inflation de la dépression multi causale menace de saturer toutes les consultations médicales et paramédicales.

Parl.1 ASBL

Parler, Partager, Avancer

Pour une approche humaine de la santé mentale des jeunes

Contact : info@parll.be | Téléphone : +32 456 95 27 59 | Siège : Liège, Belgique |