



I. Comprendre pour
prendre soin de soi



II. Se rétablir



Qu'est-ce que le rétablissement ?

« Le rétablissement est une attitude, une manière de prendre conscience au fil de la journée et d'affronter les défis qui se présentent à moi. [...] Savoir ce que je ne peux pas faire me permet de mieux voir les nombreuses possibilités qui s'offrent encore à moi. »

Patricia Deegan, 1996



**Autant de
définitions du
rétablissement
que de
personnes**

**Point de vue de
la personne sur
sa situation, son
évolution, son
épanouissement**

**Ne pas réduire le
rétablissement à
la disparition des
symptômes**

**Surmonter le
défi des
symptômes de la
maladie**

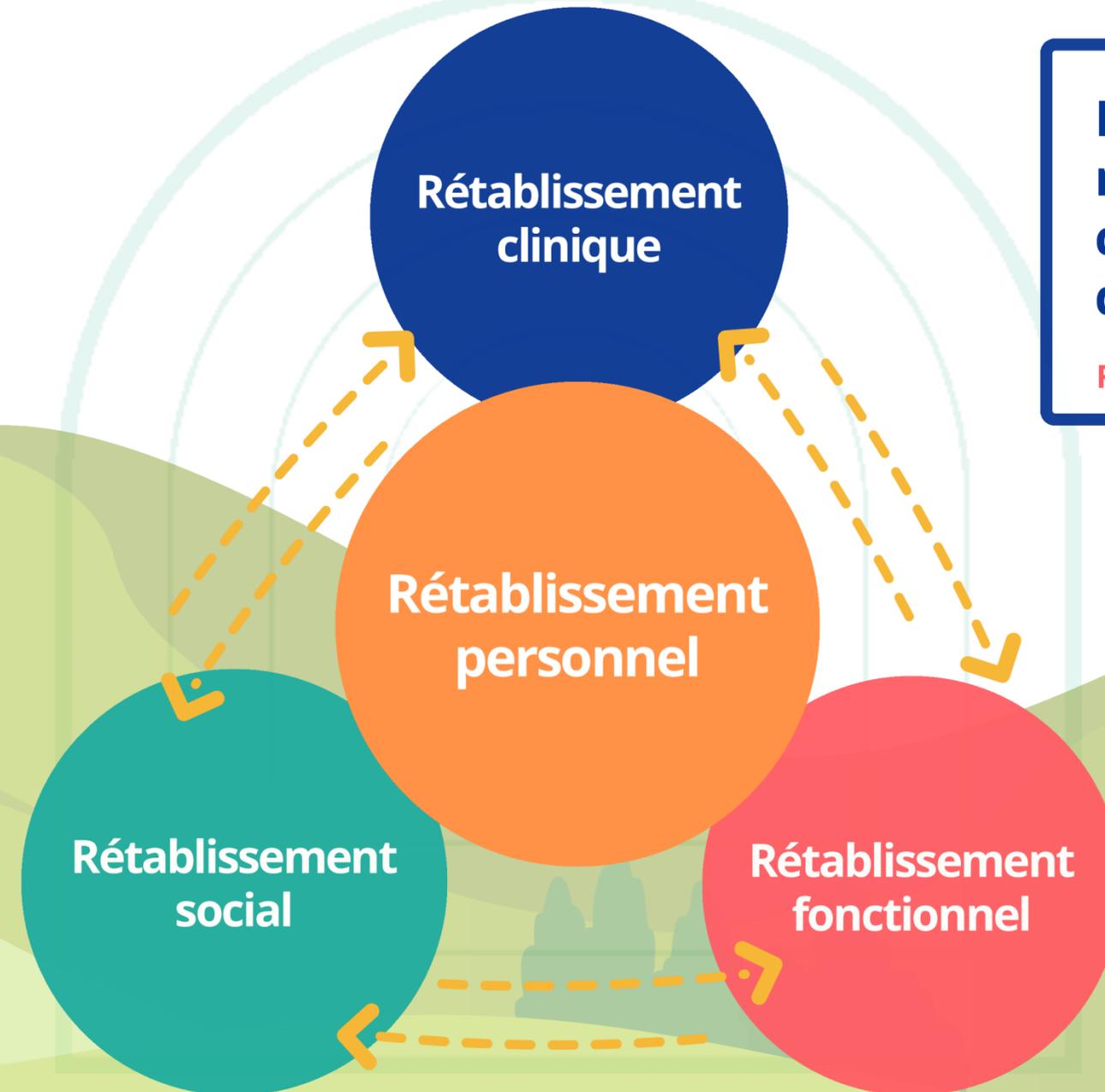
**Processus
personnel, fait
d'étapes, de
hauts et de bas**

**Se (re)construire
en tant que
personne**

**C'est la personne
concernée qui
"se sent rétabli",
ce ne sont pas
les autres qui le
décident**

**Se sentir rétabli
n'est pas
forcément :
travailler, être
en couple, etc.**

Les dimensions du rétablissement



Le rétablissement en santé mentale est un processus complexe qui implique plusieurs dimensions interdépendantes

Franck N, Traité de réhabilitation psychosociale, 2018

**Le rétablissement personnel :
selon le regard de la personne sur sa propre situation**

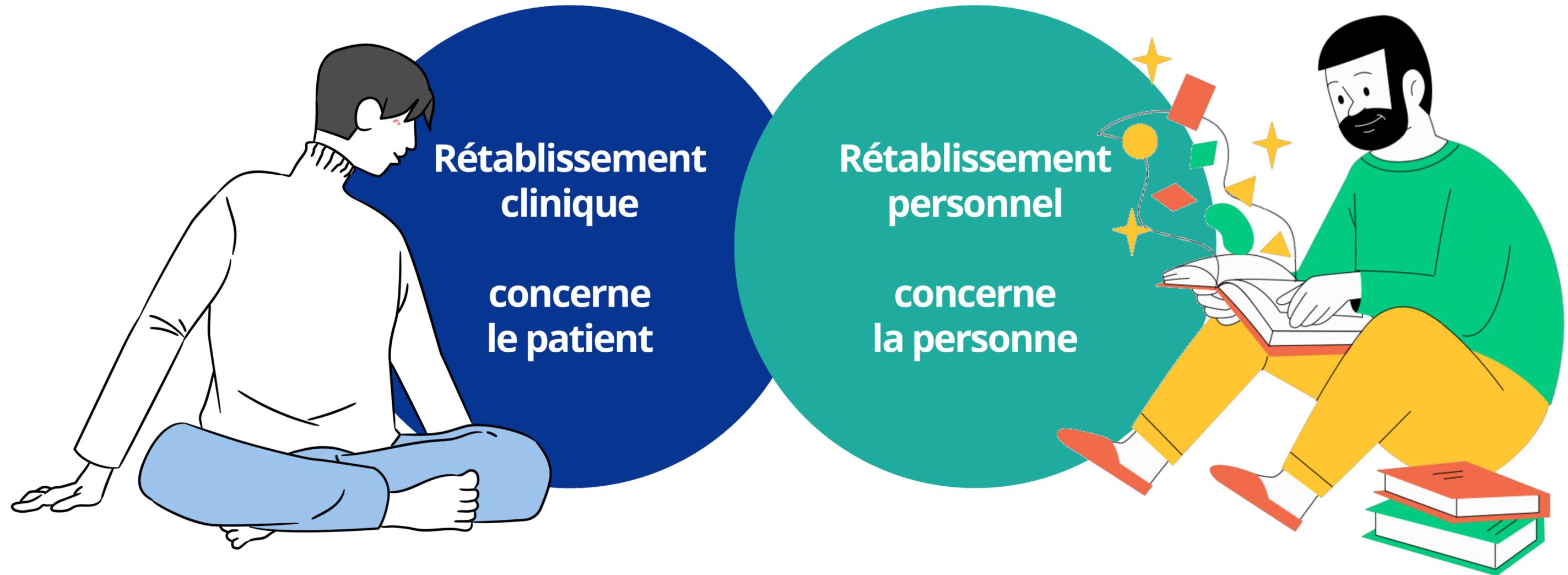
Chacun possède un potentiel de rétablissement

**Chacun peut
prétendre au
rétablissement
personnel**

**Non superposable
au rétablissement
clinique et/ou
fonctionnel :
espoir**

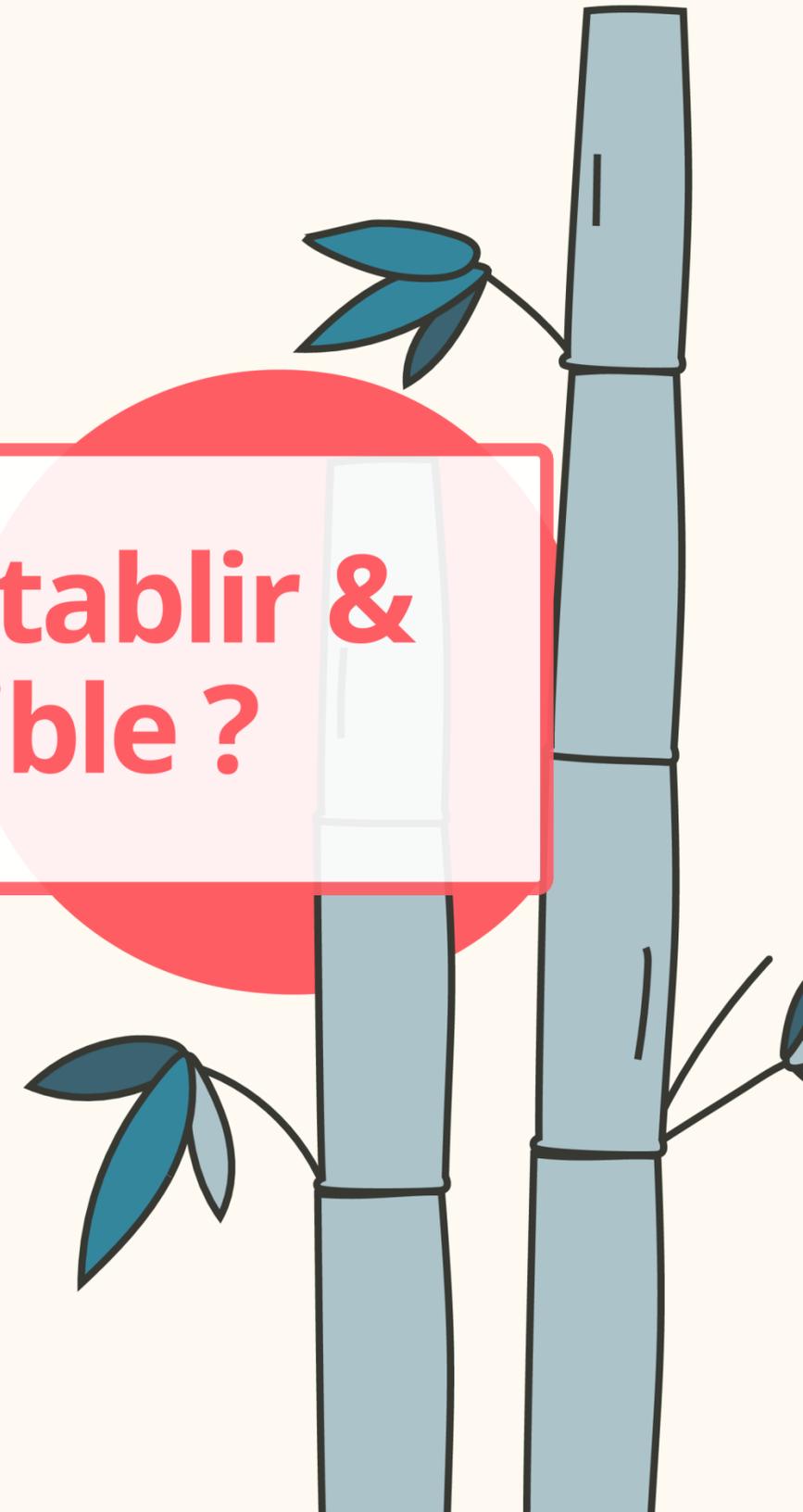


Rétablissement ≠ disparition des symptômes





**Pourquoi se rétablir &
est-ce possible ?**





OUI,
on peut même en faire
son métier : pair-aidant

OUI,
on peut même changer de
vie et d'environnement

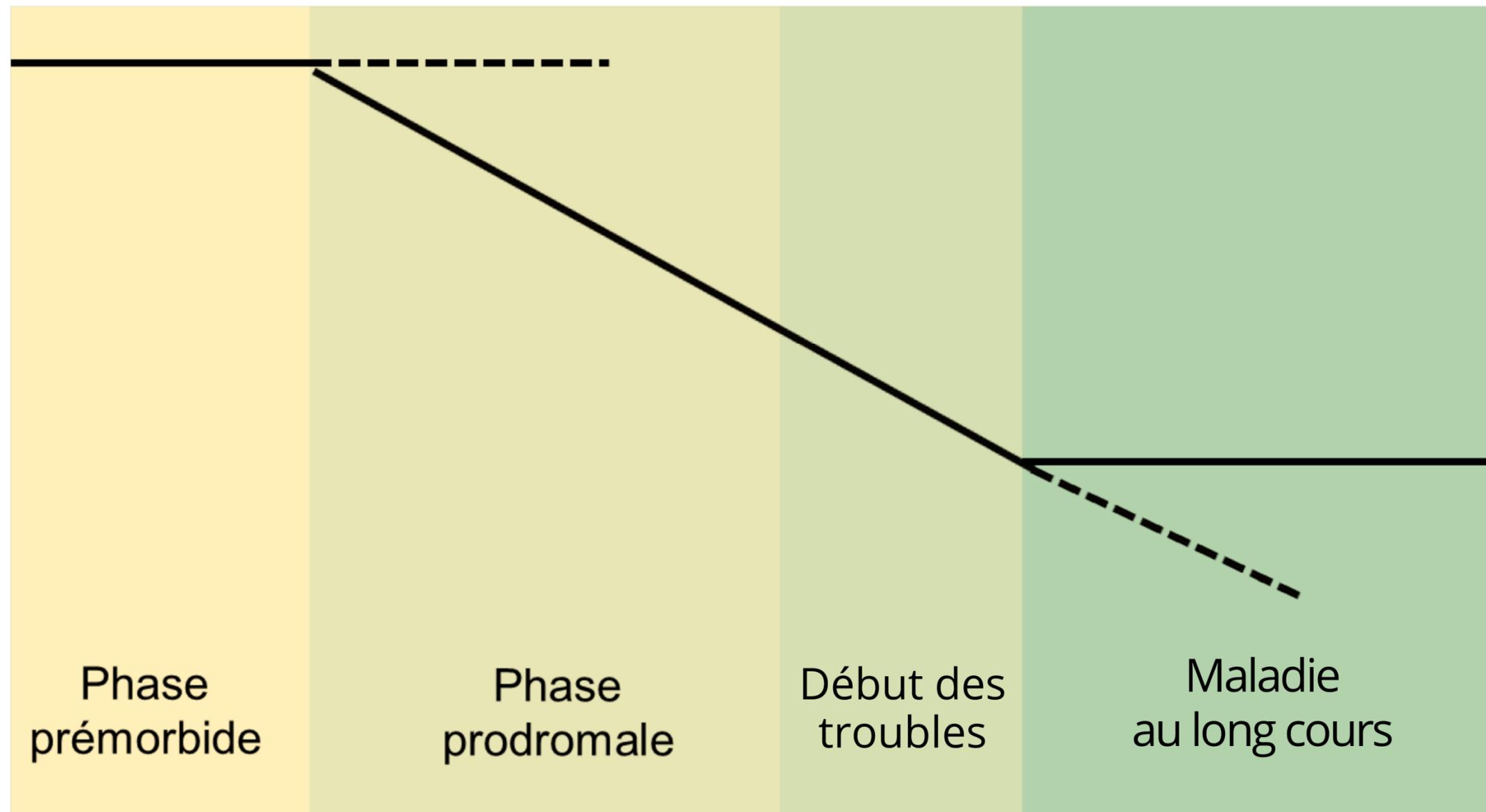
OUI,
on peut même être plus
sûr de nous et heureux

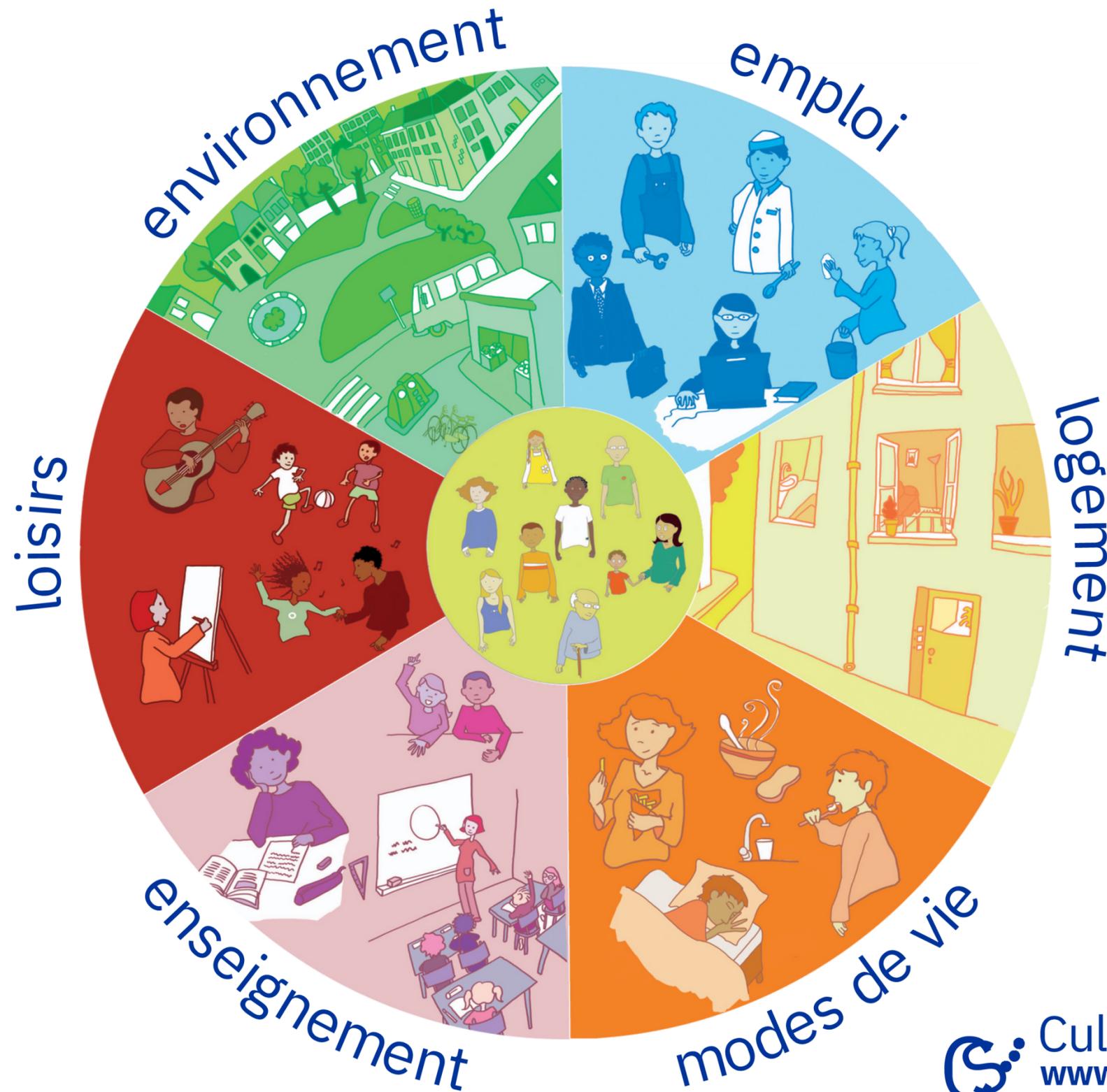




**Les troubles
peuvent-ils s'atténuer
avec le temps ?**

Les symptômes s'atténuent généralement avec le temps,
d'autant plus que l'on s'investit dans son rétablissement





Se rétablir nécessite une prise de conscience de l'interdépendance de tous les domaines de la vie.

Il s'agit d'avancer étape par étape pour un mieux être et un mieux vivre, et ça s'apprend !

Qu'est-ce qui aide dans le processus de rétablissement ?

S'impliquer dans des programmes d'entraide mutuelle

Développer un système de soutien (amis, familles)

Maintenir sa santé physique (manger sain, faire de l'exercice)

Prendre du temps pour les loisirs et la récréation

Exprimer de la créativité pour partager ses émotions et son expérience

Rester actif rend plus confiant

Être conscient de l'environnement et de la façon dont il vous affecte

Exprimer de la spiritualité (ex : religion, méditation, nature)



Pourquoi et comment se rétablir ?

L'espoir en l'avenir : possibilité de faire des choix

L'acceptation de la maladie : une expérience parmi d'autres

Être une personne, pas une maladie : pas des symptômes

La pouvoir d'agir : augmente petit à petit en exerçant du contrôle sur sa vie

Le contrôle sur les symptômes : développement de stratégies pour être moins perturbé par l'anxiété, rituels et autres

S'engager dans des projets : lancer des actions qui ont du sens permet aussi de retrouver un statut social et d'appartenance à la communauté

L'entraide : des rencontres significatives peuvent aider



Quels objectifs voulez-vous poursuivre ?

La plupart des personnes dans le processus de rétablissement rapportent qu'il est important d'établir et de poursuivre des objectifs (petits ou grands).

Utile de prendre du temps pour examiner ce qui est important pour vous :

Quel genre d'amitiés souhaitez-vous entretenir ?

Que voulez-vous faire de votre temps libre ?

Quel genre de travail (rémunéré ou bénévole) souhaitez-vous faire ?

Souhaitez-vous reprendre vos études ?

Comment souhaitez-vous exprimer votre créativité ?

Quel type de relations voulez-vous avoir avec votre famille ?

À quel genre de communauté spirituelle voulez-vous appartenir ?

Que voulez-vous faire de votre temps libre ?

Quels sont les domaines de la vie où vous vous sentez le plus satisfait ?

Que voulez-vous changer ?



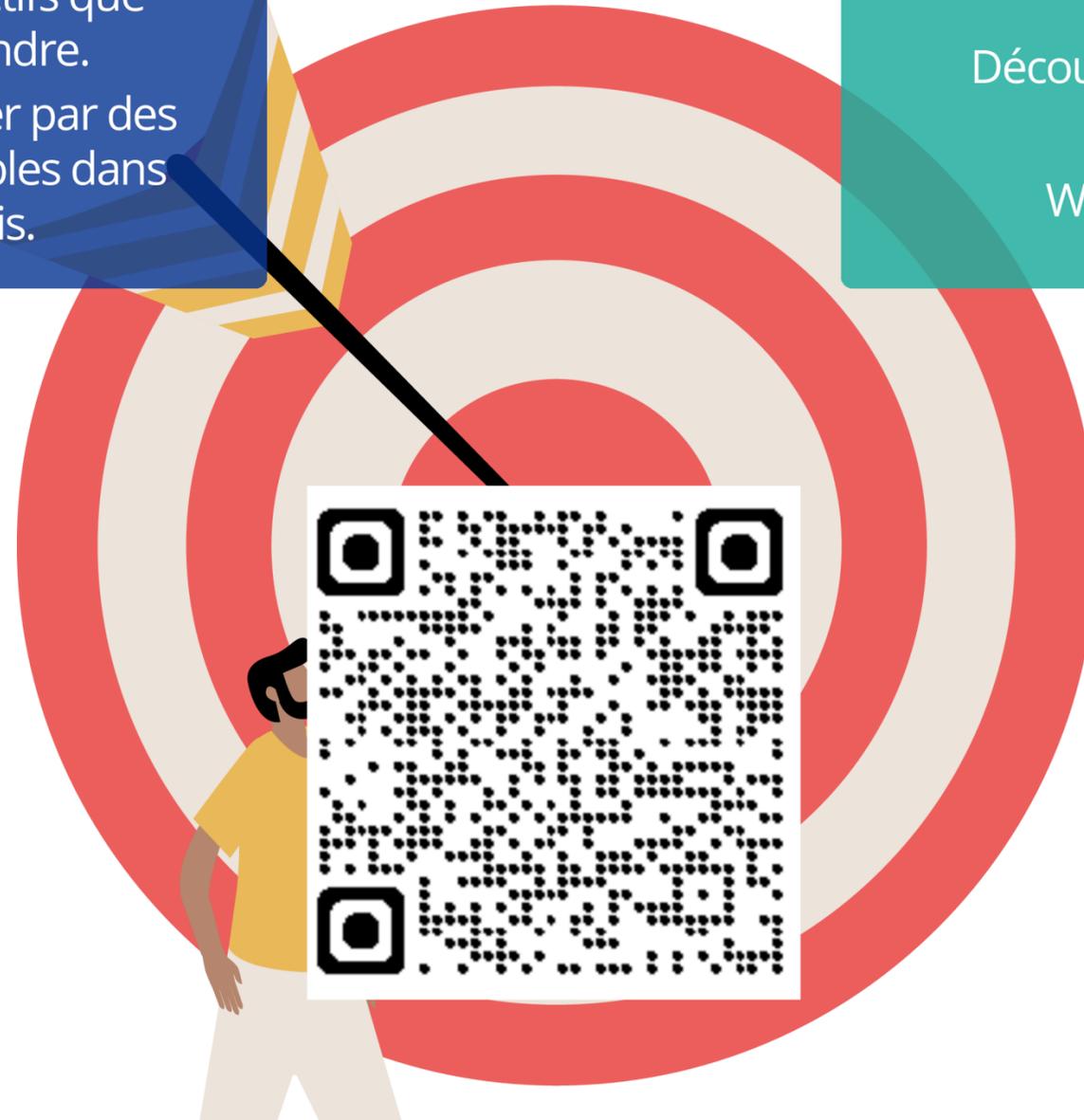
Sur quels objectifs souhaitez-vous vous concentrer ?

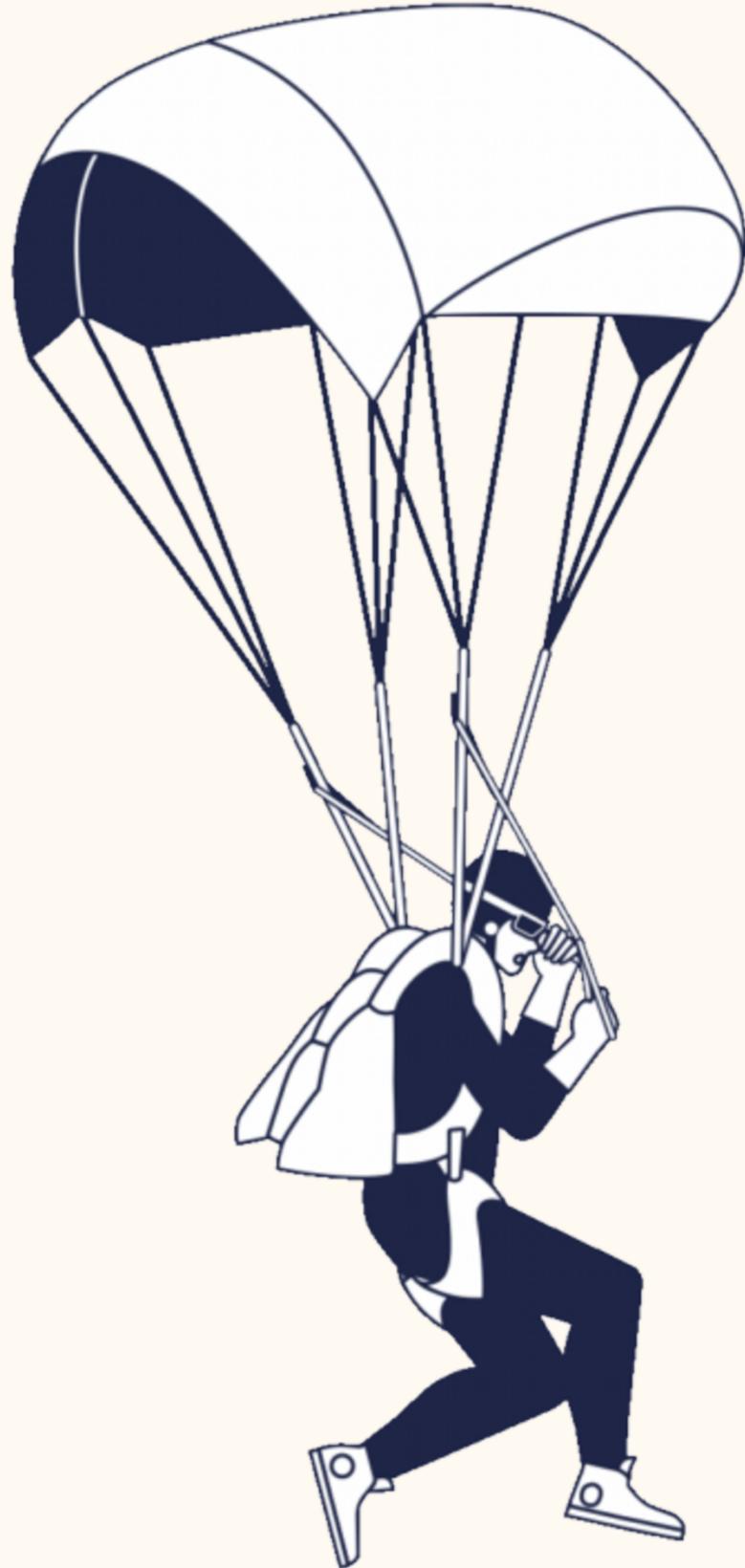
Fixer des objectifs

Choisissez 1 ou 2 objectifs que vous souhaitez atteindre.
Plus facile de commencer par des petits objectifs atteignables dans les prochains mois.

Planifier des étapes pour atteindre les objectifs

Découper l'objectif en étapes.
Utilisez l'exercice
WORKING ON GOALS





**Comment réduire
le risque de rechute ?**

Importance d'avoir un suivi par un médecin généraliste

