

PETIT GUIDE DU PERSONNEL RECOVERY EN SANTÉ MENTALE



COMMENCER



INTRODUCTION

Dans le "[Petit guide du diagnostic psychiatrique](#)", nous expliquons comment un diagnostic est établi, son utilité et ses limites. L'objectif est d'aider les personnes qui ont un contact personnel avec le système de santé mentale, peut-être pour la première fois...

- de comprendre ce qui est dit et de les encourager à poser des questions et à entamer une discussion avec les professionnels lorsqu'ils ne comprennent pas ou ne sont pas satisfaits de ce qui leur est proposé.

Ce "Guide du rétablissement personnel en santé mentale" fait suite au "[Petit guide du diagnostic psychiatrique](#)" et décrit des façons de penser, de gérer et de surmonter la maladie mentale. Ces idées ont été développées par des personnes ayant une expérience vécue de la maladie mentale, et de nombreuses personnes à travers le monde les ont trouvées utiles.



INTRO

Un petit guide du rétablissement personnel en santé mentale

À PROPOS DE LA
RÉCUPÉRATION

LES PRINCIPES DE LA
RÉCUPÉRATION

DÉBUT DU PARCOURS DE
GUÉRISON

RÉFÉRENCES ET RESSOURCES



Recevoir un diagnostic de maladie mentale peut apporter un sentiment de soulagement, mais cela peut aussi être une expérience solitaire et stigmatisante. Elle affecte les relations des personnes, leur sentiment d'identité, leur confiance en soi, leur sens de l'objectif et s'accompagne souvent d'une perte d'espoir en l'avenir.

LE RÉTABLISSEMENT CONSISTE À TROUVER DES MOYENS DE FAIRE FACE À CES PROBLÈMES ET DE NE PAS S'EN LAISSER AFFECTER. IL EST DÉFINI PAR LA PERSONNE ELLE-MÊME, AVEC

Le rétablissement est une expérience personnelle, différente pour chaque individu, mais c'est aussi une question de relations et d'apprentissage auprès des autres. Il n'y a pas de formule magique. Ce document a été coproduit par des personnes ayant une expérience vécue en Irlande. En partageant leurs idées, elles ne sont pas normatives, mais offrent plutôt un point de départ pour que d'autres puissent entamer leur propre voyage et faire leurs propres découvertes.



QU'EST-CE QUE LE RÉT RÉTABLISSEMENT EN SANTÉ MENTALE ?

Il est important de faire la différence entre le rétablissement personnel et le rétablissement au sens où l'entendent les médecins - parfois appelé rétablissement clinique.

Le **rétablissement clinique** est un terme psychiatrique impliquant l'atténuation des symptômes, la

restauration du fonctionnement social et le retour à ce qui est considéré comme "normal".

Le **rétablissement personnel**, quant à lui, est une idée qui a émergé de l'expertise des personnes ayant une expérience vécue de la mauvaise santé mentale. William Anthony (1993) a décrit le rétablissement comme "un processus profondément

personnel et unique de changement d'attitudes, de valeurs, de sentiments, d'objectifs et de compétences",

et/ou des rôles. C'est une façon de vivre une vie satisfaisante, pleine d'espoir et contributive, même dans les limites causées par la maladie".

À PARTIR DE MAINTENANT, LORSQUE NOUS UTILISONS LE TERME LA RÉCUPÉRATION, CE SERA DANS CE SENS DU TERME PLUTÔT QUE DANS LE SENS MÉDICAL,

Il est toutefois important de noter que toutes les personnes en voie de rétablissement n'adhèrent pas au concept de santé mentale.



Le rétablissement s'adresse à toute personne qui a connu la détresse psychologique, un traumatisme, la

stigmatisation ou tout autre défi à la santé mentale

et au bien-être. Pour certaines personnes, le rétablissement va de pair avec les méthodes efficaces qu'elles ont trouvées pour surmonter leur mauvaise santé mentale. Cela signifie que certaines personnes sont en mesure de mener une vie plus satisfaisante, plus significative et plus active en tant que...

les problèmes sont résolus. Pour d'autres personnes, cependant, le rétablissement a une signification légèrement différente. Même si elles souffrent toujours de troubles mentaux, elles trouvent, grâce à un soutien, des moyens de vivre une vie pleine d'espoir, d'objectifs, de valeurs et de joie. Le rétablissement personnel consiste donc à découvrir le sens et le but de la vie, que vous souffriez ou non de maladie mentale.

Le rétablissement est souvent décrit comme un voyage et, dans tout voyage, il y a la planification, la préparation, les feuilles de route, les panneaux indicateurs, les arrêts et les barrages routiers. Le rétablissement a également été comparé à un processus de découverte, dans lequel

l'individu se découvre de nouvelles forces et de nouvelles

perspectives de

eux- re
mêmes
qu'ils
pensaie
nt avoir
perdus.
Le
rétablis
sement
se
nourrit
entre
les
personn
es par
le biais
de la
guériso
n et de
relation
s
positive
s. Il
peut
s'agir
de
relation



s de soutien avec des pairs ou des professionnels, de liens familiaux ou d'amitiés proches.

Ce qui fonctionne bien, ce sont les gens qui travaillent ensemble en partenariat pour atteindre un objectif commun, qui partagent leurs connaissances et leur expertise et qui apprennent les uns des autres.

De quoi nous remettons-nous ?

Au début, vous chercherez peut-être à vous sentir mieux et à comprendre ce qui vous est arrivé, dont l'impact peut se faire sentir dans tous les domaines de votre vie.

Le rétablissement peut également impliquer de comprendre ou de traiter :

STIGMA

Stigmatisation (y compris l'auto-stigmatisation) et discrimination

MÉDICAMENTS

Prendre de nouveaux médicaments qui peuvent avoir des effets secondaires

DIAGNOSTIC

L'impact d'un diagnostic qui peut drainer l'espoir et éclipser les identités plus positives.

SERVICES

Les effets de l'offre de services qui peuvent ne pas tenir compte de votre caractère unique, de vos forces et de votre potentiel et qui peuvent limiter le rétablissement à une compréhension médicale

uniquement.

SYSTÈME DE SANTÉ MENTALE

Un système de

santé mentale qui attire

de à adopter une approche

occhide responsabilité

partagée et de prise de risque positive



LES PRINCIPES DE LA RÉCUPÉRATION

Une revue de la littérature réalisée par Leamy et al (2011) a trouvé cinq processus complémentaires qui, selon les personnes, ont joué un rôle déterminant dans le rétablissement. Il s'agit de :



CONNECTEDNESS

Ce terme décrit le sentiment d'être positivement connecté à d'autres personnes. Cela peut se produire par le biais du soutien des pairs ou au sein de la communauté. Le sentiment d'être connecté peut également être favorisé par des relations positives de guérison avec les professionnels de la santé.



HOPE

L'importance de l'espoir dans le rétablissement ne peut être sous-estimée. Il ne peut y avoir de changement sans la conviction qu'une vie meilleure est à la fois possible et réalisable.

Cela peut souvent nécessiter un acte de foi et la conviction que la guérison est possible.

INTRO ▶

À PROPOS DE LA
RÉCUPÉRATION ▶

**LES PRINCIPES DE LA
RÉCUPÉRATION** ▶

DÉBUT DU PARCOURS DE
GUÉRISON ▶

RÉFÉRENCES ET RESSOURCES ▶

Un petit guide du rétablissement personnel en santé mentalePage





IDENTITÉ

Il s'agit du maintien ou de la construction d'un sentiment positif de soi. Elle nécessite un rejet de la stigmatisation et des croyances stigmatisantes. Il nous met au défi de voir au-delà de l'identité de l'utilisateur du service.



SIGNIFICATION

Nous trouvons tous un sens et un but de différentes manières, ce qui peut être profondément personnel. Pour certains, cela peut recouper leur sentiment d'appartenance, pour d'autres, cela peut être lié à leur foi. Beaucoup le trouvent lorsqu'ils commencent à se sentir reconnus comme un élément précieux de notre tapisserie commune.



EMPOWERMENT

Il s'agit de la conviction que l'on a de sa propre capacité à prendre le volant de son rétablissement. Les personnes qui nous soutiennent peuvent également nous responsabiliser en mettant l'accent sur le choix, l'autonomie et la force. Nous pouvons nous responsabiliser en favorisant ce que l'on appelle l'état d'esprit de croissance, c'est-à-dire la conviction que les capacités se développent grâce au dévouement et au travail acharné. Cet état d'esprit est associé à l'amour de l'apprentissage, à la croissance et à la résilience.

INTRO ▶

À PROPOS DE LA
RÉCUPÉRATION ▶

**LES PRINCIPES DE LA
RÉCUPÉRATION** ▶

DÉBUT DU PARCOURS DE
GUÉRISON ▶

RÉFÉRENCES ET RESSOURCES ▶

Un petit guide du rétablissement personnel en santé mentalePage



COMMENCER LE VOYAGE DE RÉTABLISSEMENT

Tout voyage commence par une recherche et une planification, et il existe une grande quantité d'informations disponibles dans les bibliothèques et sur le Web. Vous trouverez à la fin de ce document une liste de ressources utiles recommandées par d'autres voyageurs. Vous découvrirez peut-être aussi qu'il existe des groupes de personnes dans votre pays ou même votre localité qui explorent et formulent déjà ce que le rétablissement signifie pour eux. Cependant, c'est une chose de lire quelque chose et c'en est une autre de faire le grand saut et d'agir. Essayez de répondre à quelques questions simples :

1. À QUOI RESSEMBLERAIT UN RÉTABLISSEMENT PERSONNEL POUR MOI ?
2. EN QUI AI-JE ASSEZ CONFIANCE POUR EN PARLER ?
3. QU'EST-CE QUE J'AI TROUVÉ UTILE DANS LE PASSÉ ?
4. QU'EST-CE QUI N'A PAS ÉTÉ UTILE ?
5. QUELLE EST LA SEULE CHOSE QUE JE POURRAIS FAIRE QUI RENDRAIT MA VIE UN PEU MEILLEURE ?



Les réponses à ces questions pourraient faire émerger le début d'un plan de rétablissement personnel et des idées

Comment puis-je parler aux autres de ce qui s'est passé ?

Demandez-vous d'abord : "De quoi ai-je besoin ou envie de parler aux autres de ce qui m'est arrivé ?" Il s'agit d'un choix personnel.

Assurez-vous d'être à l'aise avec votre propre histoire avant de la raconter aux autres. Mettre par écrit votre histoire personnelle est un bon moyen de commencer, avant de la raconter à une autre personne. Vous devez choisir quand partager votre histoire, quoi partager et avec qui. Entraînez-vous à le faire avec une personne en qui vous avez confiance et jusqu'à ce que vous soyez à l'aise. Écouter des histoires et des expériences de rétablissement peut vous aider à raconter votre histoire.

Est-ce que je vais m'améliorer ?

Les gens vont mieux et se rétablissent. Nous sommes tous différents et nous vivons nos problèmes de santé mentale de manière individuelle. Que signifie "mieux" pour vous ? Le mot "mieux" n'a pas la même signification pour tout le monde. Il peut s'agir de ne plus avoir de diagnostic, de ne plus éprouver les difficultés associées à votre santé mentale ou de vous sentir mieux en vivant avec des problèmes de santé mentale.

Combien de temps faut-il pour se rétablir ?

Il n'y a pas de temps défini et le parcours de rétablissement de chacun est individuel et personnel. Il s'agit d'un voyage et non d'une destination. Comme la vie, le rétablissement n'est pas un chemin droit. Des revers peuvent survenir et surviennent. L'important est de rester concentré, de croire en vous et de collaborer avec votre famille, vos amis, les personnes qui vous soutiennent et les prestataires de soins pour vous aider dans votre démarche.

Qui est impliqué dans le rétablissement ?

Le rétablissement est l'affaire de tous, mais il est unique à chaque individu, famille, groupe et service de santé mentale. Un élément commun du rétablissement est la présence de personnes qui croient en votre potentiel de guérison. Ce sont des personnes qui sont là pour vous et qui vous comprennent. Il est utile d'avoir plus d'une source de soutien, car chacun a des besoins différents.



En tant que membre de la famille, professionnel ou supporter, que puis-je faire ?

La personne que vous soutenez traverse peut-être un processus unique où les anciennes attitudes, significations, objectifs, compétences et rôles changent. Il s'agit d'un parcours important pour elle. Ce changement peut être un défi pour la famille et les personnes qui la soutiennent. Il est important d'essayer de faire de la place pour ces changements. Cela peut signifier que vous devrez vous aussi faire quelques ajustements. Il peut être facile de se languir de la "façon dont les choses étaient", mais évitez de demander cela à la personne que vous soutenez. Cela peut être très difficile et douloureux pour la personne dont vous vous occupez, car elle est en train de reconstruire une vie qui peut sembler un peu différente.

Vous avez peut-être besoin d'une aide extérieure dans ce domaine. Essayez de vous rappeler que vous aussi, vous êtes sur la voie du rétablissement avec la personne dont vous vous occupez. Ce n'est peut-être pas exactement le chemin que vous aviez envisagé ou auquel vous vous attendiez, mais le rétablissement est possible pour vous deux. Faites vos propres recherches. Il y a peut-être d'autres personnes près de chez vous qui sont dans la même situation. Et surtout, prenez soin de vous.



INTRO ▶

À PROPOS DE LA
RÉCUPÉRATION ▶

LES PRINCIPES DE LA
RÉCUPÉRATION ▶

**DÉBUT DU PARCOURS DE
GUÉRISON** ▶

RÉFÉRENCES ET RESSOURCES ▶



APPRENEZ À VOUS CONNAÎTRE

Informez-vous sur la santé mentale, le rétablissement, les collèges de rétablissement, les pairs éducateurs, les traitements et les soins personnels. Consultez les ressources à la fin de ce guide.



GARDER LES LIGNES DE COMMUNICATION OUVERTES

Gardez les lignes de communication ouvertes avec la personne que vous soutenez, même si cela est difficile. Beaucoup de membres de la famille et d'aidants ont peur de dire ce qu'il ne faut pas. La personne qui compte tant pour vous est toujours là.



DEMANDER LA PERMISSION

Demandez à la personne que vous soutenez l'autorisation de parler à ses principaux collaborateurs et à d'autres professionnels de la santé mentale si vous êtes inquiet pour elle.



FAIRE APPEL À UNE PERSONNE CHARGÉE DU SOUTIEN DES FAMILLES PAR LES PAIRS

Il s'agit d'un membre de la famille ou d'un soignant ayant l'expérience du soutien d'une personne atteinte de maladie mentale. Il peut vous fournir des informations, un soutien émotionnel et des conseils pratiques pour vous orienter dans les services.



PRENDRE DES PAISONS

Faites des pauses quand vous le pouvez et essayez de le faire sans vous sentir coupable. Ce n'est pas égoïste de faire cela. C'est essentiel.

RÉFÉRENCES ET RESSOURCES

Voici quelques idées sur la façon de commencer vos recherches et votre planification.

Ce premier groupe de suggestions est constitué de récits de rétablissement par des personnes qui s'identifient comme des usagers et/ou des survivants des services de santé mentale. Lorsque des textes complets ou des vidéos sont disponibles gratuitement en ligne, un lien a été fourni. Sinon, essayez une bibliothèque :

- Watts M & Higgins A 2017 Narratives of Recovery from Mental Illness The role of peer support Routledge Press Oxford et New York.
- Coleman R (2004) Recovery : an Alien Concept P&P Press Fife
- Deegan P (1995) [Faire face à la guérison comme un voyage du cœur.](#)
- [Planter un arbre](#), Wilma Boevink (en néerlandais avec sous-titres anglais)

Le groupe suivant est constitué de personnes, de réseaux et d'organisations qui offrent un soutien et des ressources dans différents pays :

- Advancing Recovery in Ireland. Health Service Executive (2017) [Uncadrenational pour le rétablissement en santé mentale: Uncadrenational pour les prestataires de services de santé mentale afin de soutenir la prestation d'un service de qualité, centré sur la personne.](#)
- Mental Health Recovery (2018) [WRAP : Plan d'action pour le rétablissement du bien-être : Renouveler votre bien-être à votre façon](#)
- [Ressources du](#) Scottish Recovery Network (2019)
- Visitez le "[Réseau de recherche sur le rétablissement](#)", qui compte 875 membres dans 35 pays.
- Visitez le site [web de Mary O'Hagan](#), ex-usager de la psychiatrie et ancienne commissaire à la santé mentale en Nouvelle-Zélande et consultante

- Voir le programme "[DestinationRecovery](#)" de la Coalition néo-zélandaise pour la défense de la santé mentale.
- Guía de Derechos en Salud Mental. [No hay recuperación sin derechos.](#)
- Page web expliquant le rétablissement avec des [documents du Sainsbury Center sur le rétablissement](#) traduits en espagnol
- Page web avec des [documentssur le rétablissement personnel](#)
- Page Web contenant de la [documentation sur l'autonomisation](#)

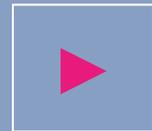
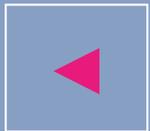
Enfin, toutes les personnes ayant une expérience vécue ne sont pas exemptes de critiques à l'égard de la "colonisation" du terme "rétablissement" par les services de santé mentale traditionnels, qu'elles considèrent comme un reconditionnement des anciennes méthodes de contrôle social, de déresponsabilisation et de violation des droits de l'homme :

-

<https://asylummagazine.org/2018/09/recovery-in-the-bin-20-key-principes/>

- Groupe de travail de l'étude sur le "rétablissement" en santé mentale (2009). Le "[rétablissement](#)" en [santé mentale : Users and Refusers](#), Toronto, Wellesley Institute.
- Costa, L., Voronka, J., Landry, D., Reid, J., Mcfarlane, B., Reville, D., Church, K. (2012). "[Récupérer nos histoires](#)" : [Un petit acte de résistance](#), [Studies in Social Justice](#), Toronto, vol. 6, n° 1, 85-101.

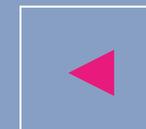
NOUS ESPÉRONS QUE
CETTE
CE GUIDE SUCCINCT
VOUS FOURNIT DES
INFORMATIONS QUI VOUS
PERMETTRONT DE
COMMENCER VOTRE
PARCOURS DE





À PROPOS DE MENTAL HEALTH EUROPE (MHE)

Avec plus de 70 organisations dans 30 pays, SME est le plus grand réseau indépendant qui œuvre à la défense de la santé mentale et du bien-être et à la protection des droits des personnes souffrant de troubles mentaux. Nous défendons en permanence l'inclusion sociale, la désinstitutionnalisation et le respect des droits de l'homme des personnes souffrant de handicaps psychosociaux. Nous sensibilisons l'opinion publique pour mettre fin à la stigmatisation de la santé mentale dans toute l'Europe.



Pour plus d'informations, veuillez consulter :



www.mhe-sme.orgmental-health-europe



[mentalhealtheuropa](https://www.facebook.com/mentalhealtheuropa)



[mhesme](https://twitter.com/mhesme)

