

PETIT GUIDE DU RÉTABLISSEMENT PERSONNEL EN SANTÉ MENTALE



DÉMARRER

BIENVENUE !

INTRODUCTION

Dans le « [Petit guide du diagnostic psychiatrique](#) », nous expliquons comment un diagnostic est fait, ses utilisations et ses limites. L'objectif est d'aider les personnes qui rentrent en contact avec le système psychiatrique, peut-être pour la première fois, à comprendre ce qui est dit et de les encourager à poser des questions et à entamer une discussion avec des professionnels lorsqu'elles ne comprennent pas ou ne sont pas satisfaites avec ce qui est proposé.

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





Recevoir un diagnostic psychiatrique peut apporter un sentiment de soulagement, mais cela peut aussi être une expérience solitaire et stigmatisante. Un diagnostic psychiatrique affecte les relations des personnes, leur sentiment d'identité, leur confiance en soi, leur sentiment d'avoir un but dans la vie 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 MENER UNE VIE AGRÉABLE, UNE VIE DÉFINIE PAR LA PERSONNE ELLE-MÊME, AVEC OU SANS CE QUE LES PROFESSIONNELS APPELLENT DES SYMPTÔMES.

Le rétablissement est une expérience personnelle, différente pour chaque individu, mais c'est aussi une question de relations humaines 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, l'objectif n'est pas de vous dire quoi faire mais plutôt d'offrir un point de départ pour que d'autres puissent entamer leur propre voyage vers le rétablissement et faire leurs propres découvertes.

QU'EST-CE QUE LE 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 utilisé en psychiatrie 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 des problèmes de 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, de compétences et/ou de rôles. C'est une façon de vivre une vie satisfaisante, pleine d'espoir et dans laquelle on a sa contribution à apporter, même dans les limites entraînées par la maladie. »

LORSQUE NOUS UTILISERONS LE TERME « RÉTABLISSEMENT » DANS LA SUITE DE CE GUIDE, CELA SERA DANS LE SENS PERSONNEL PLUTÔT QUE DANS LE SENS MÉDICAL, MÊME SI, POUR UNE PERSONNE DONNÉE, LES DEUX NE S'EXCLUENT PAS FORCÉMENT.

Il est toutefois important de noter que toutes les personnes en voie de rétablissement n'adhèrent pas au concept de la « maladie psychique ».

Le rétablissement s'adresse à toute personne qui a connu la détresse psychique, un traumatisme, la stigmatisation ou toute autre expérience qui a mis au défi sa santé mentale et son bien-être. Pour certaines personnes, le rétablissement va de pair avec les méthodes efficaces qu'elles ont trouvées pour surmonter leurs problèmes de santé mentale. Cela signifie que certaines personnes sont capables de mener une vie plus satisfaisante, plus significative et plus active à mesure que les problèmes sont résolus. Pour d'autres personnes, cependant, le rétablissement a une signification un peu différente. Bien qu'elles souffrent toujours de troubles psychiques, elles trouvent, grâce à un soutien, des moyens de vivre une vie pleine d'espoir et de joie, et d'atteindre des objectifs conformes à leurs valeurs. Le rétablissement personnel consiste donc à découvrir le sens et le but de la vie, que vous souffriez ou non de troubles psychiques.

Le rétablissement est souvent décrit comme un voyage et, dans tout voyage, il y a la planification, la préparation, les cartes routières, les panneaux indicateurs, les arrêts pour faire des pauses et les barrages routiers. Le rétablissement a également été comparé à un processus de

découverte, dans lequel l'individu se découvre de nouvelles forces, ou de redécouverte, dans lequel l'individu récupère des aspects de lui-même qu'il pensait avoir perdus. Le rétablissement se nourrit entre les personnes par le biais de la guérison et de relations positives. Il peut s'agir de relations de soutien avec des pairs ou des professionnels, de liens familiaux ou d'amitiés proches.

Il peut être utile aussi de s'entourer d'autres personnes qui travaillent sur leur rétablissement en tant que pairs ou partenaires pour atteindre des objectifs communs, partager des connaissances et des expertises et apprendre les uns des autres.



De quoi faut-il se rétablir ?

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 RÉTABLISSMENT CONSISTE À TROUVER DES MOYENS DE FAIRE FACE À CES PROBLÈMES ET DE MENER UNE VIE AGRÉABLE, UNE VIE DÉFINIE PAR LA PERSONNE ELLE-MÊME, AVEC OU SANS CE QUE LES PROFESSIONNELS APPELLENT DES SYMPTÔMES.

Le rétablissement peut également impliquer de mieux comprendre ou pouvoir gérer :

LA STIGMATISATION

la stigmatisation (y compris l'auto-stigmatisation) et la discrimination.

LES MÉDICAMENTS

des nouveaux médicaments qui peuvent avoir des effets indésirables.

LE DIAGNOSTIC

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

LES SERVICES

les effets de l'offre des services qui peut ne pas tenir compte de votre caractère unique, de vos forces et de votre potentiel et qui peut limiter le rétablissement à un objectif médical uniquement.

LE SYSTÈME DE SANTÉ MENTALE

un système de santé mentale qui tarde à adopter une approche de responsabilité partagée et de prise de risques positive.

LES PRINCIPES DU RÉTABLISSEMENT

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



TISSER DES LIENS POSITIFS

Les liens positifs que l'on tisse avec les autres nous donnent un sentiment d'interconnectivité et d'appartenance. Cela peut se produire par le biais du soutien des pairs, de son entourage ou de son environnement proche. La construction de ces liens positifs peut également être favorisée par des relations thérapeutiques axées sur le rétablissement avec les professionnels de la santé.



L'ESPOIR

L'importance de l'espoir dans le rétablissement ne peut être sous-estimée. Rien ne changera 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 le rétablissement est possible.



L'IDENTITÉ

Il s'agit du maintien ou de la construction d'une image positive de soi. Il nécessite de rejeter la stigmatisation et des croyances stigmatisantes. Mais aussi de bien comprendre que notre identité ne se réduit pas à celle d'un « usager de la psychiatrie ».



UN SENS DANS LA VIE

Nous trouvons tous un sens et un but dans la vie de différentes manières, et cela est profondément personnel. Pour certains, il s'agit des liens avec d'autres et un sentiment d'appartenance, pour d'autres, il peut être lié à leur foi. Beaucoup le trouvent lorsqu'ils commencent à se sentir reconnus comme un citoyen à part entière, respecté pour la pièce précieuse qu'il contribue à la mosaïque commune de notre société.



EMPOWERMENT

Il s'agit de la conviction que l'on a de sa propre capacité à prendre en main son rétablissement. D'autres personnes peuvent favoriser notre empowerment en facilitant nos choix, notre autonomie et l'expression de nos forces. Nous pouvons retrouver notre pouvoir d'agir en développant un état d'esprit qui nous donne la conviction que nos capacités vont croître grâce à notre propre implication, notre détermination et nos efforts parfois très importants. Cet état d'esprit est lié à l'envie d'apprendre, de développer ses capacités et sa résilience.

COMMENCER VOTRE VOYAGE VERS LE RÉTABLISSEMENT

Tout voyage commence par des recherches et des préparations, et il existe une grande quantité d'informations disponibles sur internet ou dans les bibliothèques. 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 près de chez vous qui ont choisi ce cheminement vers le rétablissement et forment déjà ce que cela signifie pour eux. Mais c'est une chose de lire ce que font les autres et encore autre chose de faire le grand saut et d'agir. Commencer par vous poser quelques questions simples :

1. À QUOI RESSEMBLERAIT MON RÉTABLISSEMENT PERSONNEL ET COMMENT JE ME RESSENTIRAI ?
2. EN QUI AI-JE ASSEZ CONFIANCE POUR EN PARLER ?
3. QU'EST-CE QUI M'A AIDÉ DANS LE PASSÉ ?
4. QU'EST-CE QUI N'A PAS ÉTÉ UTILE ?
5. SI JE FAISAIS UNE SEULE CHOSE QUE JE POURRAIS POUR DÉJÀ AMÉLIORER UN PEU MA VIE, CELA SERAIT QUOI ?

Les réponses à ces questions pourraient faire émerger le début d'un plan de rétablissement personnel et des idées pour trouver un réseau de personnes capables et prêtes à partager ce voyage et de vous soutenir.



Comment puis-je parler aux autres de ce qui m'est arrivé ?

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 que vous êtes à l'aise avec votre propre histoire avant de la raconter aux autres. Mettre par écrit votre histoire personnelle peut être un bon moyen de commencer, avant de raconter votre histoire 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 des autres peut vous aider à raconter votre propre histoire.

Est-ce que je vais aller mieux ?

Oui ! On peut aller mieux et se rétablir. Nous sommes tous différents et nous vivons nos problèmes de santé mentale de manière individuelle. Que signifie « mieux » pour vous déjà ? 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 vos problèmes de santé mentale ou de vous sentir mieux tout en vivant avec ces problèmes.

Combien de temps faut-il pour se rétablir ?

Il n'y a pas de temps précis 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 soignants 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 rétablissement. Ce sont des personnes qui sont là pour vous et qui vous comprennent. Il est utile d'avoir plus d'une source de soutien correspondant à vos différents besoins.



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

La personne que vous soutenez traverse un processus unique où ses anciennes attitudes, conceptions, objectifs, compétences et rôles sont peut-être en train de changer. Il s'agit d'un parcours important pour elle. Ces changements peuvent représenter un défi pour la famille et les personnes qui la soutiennent. Il est important d'essayer de s'adapter à ces changements. Cela peut signifier que vous devrez vous aussi changer d'attitude. Il peut être facile de vouloir que « tout revienne comme avant », mais il faut éviter d'exiger cela à la personne que vous soutenez. Car cela serait très difficile et douloureux pour elle alors qu'elle essaie de reconstruire sa vie qui peut vous sembler un peu différente.

Vous avez peut-être besoin d'un soutien extérieur pour cela. Essayez de vous rappeler que vous aussi, vous faites partie de son voyage vers le rétablissement. 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.





VOUS INFORMER

Recherchez des informations sur la santé mentale, le rétablissement, les structures type « collège de rétablissement », les pairs médiateurs ou formateurs, les traitements, les thérapies et l'autogestion. Les ressources à la fin de ce guide peuvent vous être utiles.



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. Mais la personne qui compte tant pour vous est toujours là et a besoin de communiquer.



DEMANDER L'ACCORD

Si vous êtes inquiet pour la personne que vous soutenez, demandez son accord avant de parler aux soignants ou d'autres professionnels qu'elle consulte.



FAIRE APPEL À UNE ASSOCIATION DE SOUTIEN AUX FAMILLES

Les associations de soutien aux familles et amis peuvent vous mettre en contact avec des membres de la famille ou des aidants ayant l'expérience de soutien d'une personne ayant un problème psychique. Ces associations peuvent vous fournir des informations, un soutien psychologique et des conseils pratiques pour vous orienter dans les services.



PRENDRE DES PAUSES

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 pour vous aider à commencer vos recherches et planifier votre voyage vers le rétablissement.

Cette liste de premières suggestions est constituée de récits de rétablissement par des personnes qui s'identifient comme des usagers et/ou des survivants de la psychiatrie. Lorsque des textes complets ou des vidéos sont disponibles gratuitement en ligne, un lien a été fourni. Autrement, certains ouvrages peuvent être disponibles en librairie ou en bibliothèque :

[TO BE ADAPTED / REPLACED:]

- Watts M & Higgins A 2017 Narratives of Recovery from Mental Illness The role of peer support Routledge Press Oxford and New York
- Coleman R (2004) Recovery: an Alien Concept P&P Press Fife

- Deegan P (1995) [Coping with Recovery as a Journey of the Heart](#)
- [Planting a Tree](#), Wilma Boevink (in Dutch with English subtitles)

Les liens suivants donnent des informations sur des associations ou réseaux

offrant un soutien et des ressources dans plusieurs pays :

[TO BE ADAPTED / REPLACED:]

- Advancing Recovery in Ireland. Health Service Executive (2017) [A national framework for recovery in mental health: A national framework for mental health service providers to support the delivery of a quality, person centred service](#)

- Mental Health Recovery (2018) [WRAP: Wellness recovery action plan: Renewing your wellness your way](#)
- Scottish Recovery Network (2019) [Resources](#)
- Visit the “[Recovery Research Network](#)” with 875 members from 35 countries
- Visit [Mary O’Hagan web site](#), ex-user of psychiatry and former Mental Health Commissioner in New Zealand and consultant
- See the “[Destination Recovery](#)” programme from the Mental Health Advocacy Coalition of New Zealand
- Guía de Derechos en Salud Mental. [No hay recuperación sin derechos.](#)
- Web page explaining recovery with Spanish translated Sainsbury Center [documents on recovery](#)
- Web page with [documents on personal recovery](#)
- Web page with [documentation directed to empowerment](#)

Enfin, il faut savoir que certaines personnes ayant une expérience vécue du rétablissement sont critiques à l’égard de « l’instrumentalisation » ou de « la colonisation » du terme rétablissement par les services de psychiatrie et de santé mentale traditionnels, qu’elles considèrent utilisent ce terme pour poursuivre les mêmes méthodes anciennes de contrôle social, de déresponsabilisation et de violation des droits humains :

[TO BE ADAPTED / REPLACED:]

- <https://asylummagazine.org/2018/09/recovery-in-the-bin-20-key-principles/>
- Mental Health “Recovery” Study Working Group (2009). [Mental Health “Recovery”: Users and Refusers](#), Toronto, Wellesley Institute
- Costa, L., Voronka, J., Landry, D., Reid, J., Mcfarlane, B., Reville, D., Church, K. (2012). “[Recovering our Stories](#)”: [A Small Act of Resistance](#), *Studies in Social Justice*, Toronto, Vol. 6, n° 1, 85-101.

NOUS ESPÉRONS QUE
CE PETIT GUIDE VOUS
FOURNIRA
DES INFORMATIONS UTILES
POUR COMMENCER
VOTRE VOYAGE VERS LE
RÉTABLISSEMENT.

À PROPOS DE SANTE MENTALE EUROPE - MENTAL HEALTH EUROPE (SME-MHE)

Avec plus de 70 associations membres dans plus de 30 pays, MHE-SME est le plus grand réseau indépendant œuvrant à la promotion de la santé mentale et le bien-être positifs, ainsi que la défense des droits des personnes vivant avec un trouble ou un problème de santé mentale. Nous défendons depuis toujours l'inclusion sociale, la désinstitutionnalisation et le respect des droits humains des personnes en situation de handicap psychosocial. Nous sensibilisons l'opinion publique pour mettre fin à la stigmatisation des problèmes de santé mentale dans toute l'Europe.

Pour plus d'informations, voir :



L'action de Santé Mentale Europe est soutenue par la Commission européenne par le biais du Programme Droits, Égalité et Citoyenneté. Les informations contenues dans ce document ne reflètent pas nécessairement la position ou l'avis de la Commission européenne.

L'action de Santé Mentale Europe est soutenue en partie par une subvention des Open Society Foundations Institute avec le concours du programme de santé publique de l'Open Society Foundations.