



Votre cheminement personnel
vers le rétablissement

MANUEL DU PARTICIPANT

Introduction au rétablissement

En quoi consiste le programme Votre cheminement personnel vers le rétablissement et à qui s'adresse-t-il?



Bienvenue au programme Votre cheminement personnel vers le rétablissement! C'est un programme coproduit par la Société canadienne de la schizophrénie et par des personnes ayant une expérience vécue des signes et symptômes de troubles de santé mentale et/ou de problèmes de santé mentale, et du rétablissement.

Le programme Votre cheminement personnel vers le rétablissement comporte cinq modules en plus de cette Introduction au module de rétablissement. Les cinq modules se concentrent sur les éléments dont chacun a besoin dans sa vie, quelle que soit sa situation :

01 **Les connexions** (les relations/le soutien/la communauté)

02 **L'espoir et l'optimisme**

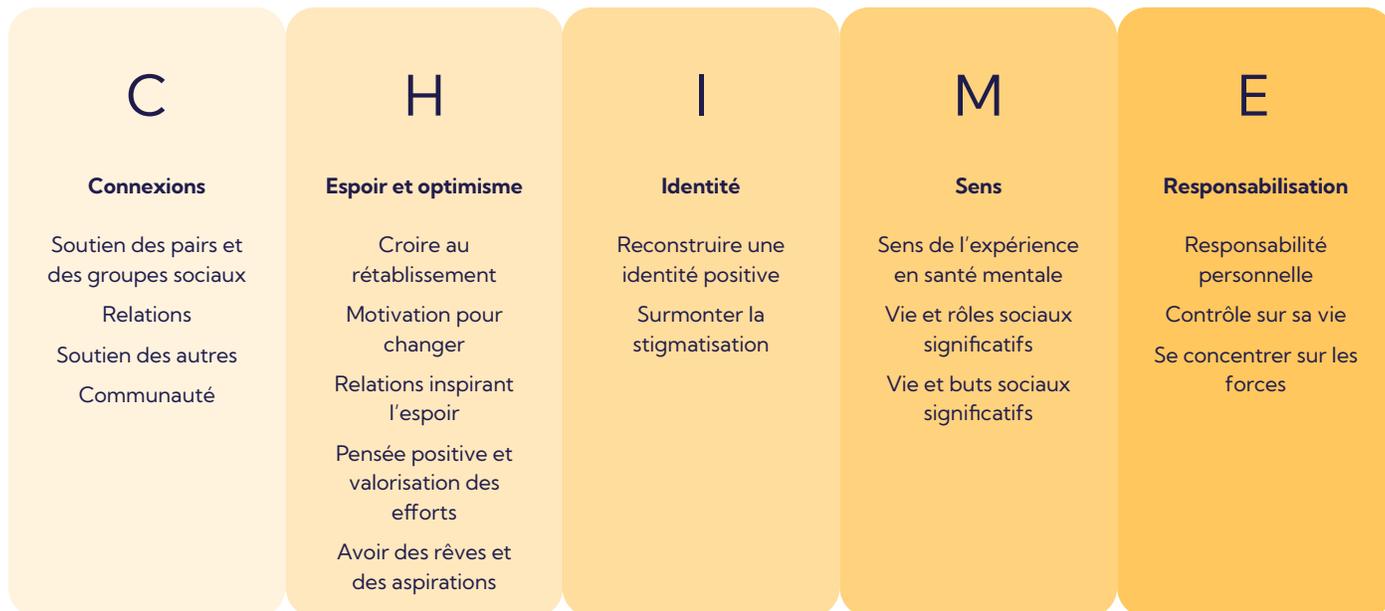
03 **L'identité** (qui suis-je?)

04 **Le sens** (la compréhension et le but)

05 **La responsabilisation** (et la défense de ses intérêts)



Ensemble, ces éléments composent le cadre du CHIME¹



Nous parlerons plus en détail de ces cinq éléments dans les semaines à venir!

1. Le cadre CHIME a été développé par l'équipe de Recovery Research (<https://www.researchintorecovery.com>), et d'abord publié dans: Leamy M, Bird V, Le Boutillier C, Williams J, Slade M (2011) Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis, British Journal of Psychiatry, 199, 445-452.

À qui s'adresse le programme Votre cheminement personnel vers le rétablissement?



Même si certains des exemples de ce cours sont liés à la schizophrénie, le programme *Votre cheminement personnel vers le rétablissement* s'adresse à toutes les personnes qui vivent avec des signes et des symptômes d'un trouble de santé mentale ou d'un problème de santé mentale qui affecte leur vie. Il est conçu pour les personnes qui ont ou qui n'ont pas de diagnostic spécifique.

Les participants à ce programme en seront à différentes étapes dans leur rétablissement. Peu importe l'étape où vous en êtes dans votre rétablissement, ce programme est pour vous : pour apprendre, grandir, partager et habiliter d'autres personnes grâce à vos expériences.

Que vais-je apprendre dans ce programme?

Dans chaque module vous:

- En apprendrez plus sur l'un des cinq éléments qui sont importants dans la vie (les connexions, l'espoir et l'optimisme, l'identité, le sens et la responsabilisation).
- Ferez de l'autoréflexion (réfléchir en profondeur et avec attention) sur vos expériences et en discuterez (si vous choisissez de les partager).
- Développerez vos forces de rétablissement personnel.
- Découvrirez comment utiliser vos apprentissages dans votre vie.

Note sur l'importance de l'autoréflexion dans le rétablissement.



Tout au long de ce programme, nous aurons des occasions pour faire de l'autoréflexion sur différents sujets et idées. Qu'est-ce que l'autoréflexion et quelle est son importance dans notre cheminement vers le rétablissement?

L'autoréflexion consiste à prendre le temps de réfléchir profondément à quelque chose qui nous aide à comprendre nos pensées, nos expériences, nos comportements, nos interactions, nos sentiments et nos réactions d'une manière plus significative. Elle nous ouvre des perspectives, nous aide à mieux nous comprendre et à grandir.

L'autoréflexion est importante pour notre rétablissement, car elle peut nous guider dans notre cheminement.

Lorsque nous prenons le temps de réfléchir et d'examiner ce qui compte pour nous, nous observons les voies possibles et les moyens de changer ou d'accepter les choses que nous ne pouvons pas changer.

L'autoréflexion est une expérience personnelle. Mais parfois, réfléchir avec d'autres personnes peut aussi être très utile, car d'autres personnes peuvent apporter de nouvelles idées et perspectives à des choses auxquelles nous n'avions pas pensé. Mais tout au long de ce cours, c'est VOTRE CHOIX de réfléchir avec d'autres ou de partager avec d'autres. Le seul but réel de ce programme est que vous en retiriez des perspectives qui vous aideront à progresser dans votre rétablissement.

Discussion sur les lignes directrices de la participation.



Quelles lignes directrices devraient être en place pour que nous nous sentions en sécurité et à l'aise dans ce groupe?

Dans toute situation de groupe, il est important de mettre en place une courte liste de lignes directrices sur la manière dont nous interagissons les uns avec les autres, notamment sur des sujets tels que la confidentialité, le respect et l'inclusion. Ensemble, élaborons donc des lignes directrices qui nous aideront à nous sentir en sécurité et à l'aise lorsque nous participerons à ce programme.

(Veuillez noter qu'il s'agit d'un programme d'éducation générale et que l'animateur ne sera peut-être pas en mesure de vous donner des conseils spécifiques sur votre situation).

Que dois-je faire si je me sens dépassé pendant le programme?

Nous encourageons chacun à respecter ses propres besoins en participant à ce programme. Si, à un moment ou à un autre, vous vous sentez dépassé, submergé ou si vous avez simplement besoin d'un moment pour prendre soin de vous, n'hésitez pas à sortir, à prendre une pause ou à utiliser les méthodes d'autosoins qui vous conviennent le mieux. Le retour dans le groupe est toujours bienvenu et il n'y a pas de pression pour justifier la situation. Notre priorité est de créer un espace sécuritaire et réconfortant pour chacun d'entre nous. N'hésitez pas à faire savoir à l'animateur si vous avez besoin d'un soutien supplémentaire.

Alors, c'est parti!

EXERCICE

Présentations et oeuvre d'art du rétablissement

Présentons-nous et parlons de cette oeuvre d'art en
considérant les questions de la page suivante.



Titre de l'oeuvre: **Arbre du rétablissement**
Artiste: **Greg Hodge**

EXERCICE

Présentations et oeuvre d'art du rétablissement

Quel est votre nom/d'où venez-vous?

Qu'est-ce que cette oeuvre d'art
représente pour vous?

Voyez-vous le rétablissement (tel que vous le vivez ou tel que vous l'imaginez)
dans cette oeuvre d'art? Si oui, où le voyez-vous?



Qu'est-ce que le rétablissement personnel?

Le rétablissement personnel signifie différentes choses pour différentes personnes, ce qui est bien parce que vous pouvez diriger votre propre rétablissement comme vous le souhaitez.

Le rétablissement personnel est souvent décrit comme le fait de vivre une vie satisfaisante, pleine de sens et d'objectifs. Le rétablissement n'est donc pas lié au «trouble», mais plutôt au fait d'apprendre à vivre avec et au-delà des signes et des symptômes du trouble de santé mentale, afin de **mener la vie que l'on souhaite**. Certains appellent le rétablissement un cheminement ou une transformation.

Plusieurs personnes pensent que le rétablissement signifie « guérison ». Parfois, le rétablissement est considéré comme un **rétablissement clinique**, qui est un terme psychiatrique faisant référence à une « rémission complète des symptômes » et à un retour au niveau de fonctionnement qui existait avant l'apparition de la maladie.

Tout au long de ce cours, nous nous concentrerons sur le **rétablissement personnel**. Le rétablissement personnel ne signifie pas nécessairement que vous serez guéri et débarrassé de tous les symptômes. Ce que cela signifie, c'est que vous définissez votre voie, vous vous l'appropriez et vous vous dirigez vers une vie qui a du sens (**la vie que vous voulez vivre**), de façon à vous sentir connecté, plein d'espoir, valorisé, inclus, responsabilisé et satisfait, avec ou sans symptômes.

2. Slade M., Longden E. Empirical evidence about recovery and mental health. BMC Psychiatry. 2015;15:285. doi: 10.1186/s12888-015-0678-4. [DOI] [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]

Le rétablissement est... un processus de changement par lequel les personnes améliorent leur santé et leur bien-être, mènent une vie autonome et s'efforcent de réaliser leur plein potentiel.

Le rétablissement peut connaître des hauts et des bas... il peut parfois être exigeant et difficile, mais aussi inspirant et responsabilisant. Soyons réalistes... les symptômes et les régressions peuvent survenir. Il est important de reconnaître qu'il y aura des hauts et des bas. Apprendre à se remettre d'une rechute et à préserver sa santé mentale est essentiel pour garder son cheminement personnel vers le rétablissement sur la bonne voie.

Le rétablissement ne se limite pas à la guérison des symptômes. Il peut s'agir d'un rétablissement à la suite d'un traumatisme, d'une détresse psychologique, ou de pertes associées aux signes et symptômes d'un trouble de santé mentale, telles que la stigmatisation, la perte d'espoir, de sens et d'objectif. Il peut également s'agir de se remettre d'une perte de logement, d'amitié, de santé ou d'identité. Il est important de reconnaître et de comprendre les pertes que nous avons vécues pour grandir et progresser dans notre rétablissement. Lorsque ces pertes font partie de l'expérience de la vie avec un trouble de santé mentale, nous pouvons nous demander si nous serons capables de fonctionner dans la vie. C'est pourquoi il est si important de comprendre ce qu'est le rétablissement et comment nous surmontons nos pertes.

Le rétablissement lui-même n'est pas nouveau pour vous! Se remettre d'une blessure, d'un revers, d'une maladie est un phénomène humain! C'est quelque chose que vous avez déjà fait dans votre vie. Vous pouvez donc utiliser les compétences et la résilience que vous possédez déjà et vous appuyer sur elles pour aller de l'avant.

En tant que participant à ce programme, VOUS venez avec vos connaissances, votre expérience vécue et votre expertise. Dans ce programme, nous réfléchirons et apprendrons notamment les uns des autres. Il y a beaucoup de connaissances dans cette salle!

Regardons une vidéo sur le rétablissement en santé mentale.



Votre animateur diffuse une vidéo pendant le module.

WHAT IS
MENTAL HEALTH
RECOVERY ?

VIDÉO

Créée par: Health Service Executive en Irlande

Lien vidéo: www.youtube.com/watch?v=OhNtBqt-wqA

EXERCICE

Imaginez la vie que vous voulez vivre

Réfléchissez aux questions ci-dessous, écrivez vos réponses, et partagez-les avec les autres si vous le souhaitez.

À quoi ressemble votre vie actuelle?

À quoi ressemble **la vie que vous voulez vivre**?

Quels sont les défis actuels qui vous empêchent d'avoir la vie que vous voulez vivre?

Quelles sont vos forces et vos ressources actuelles qui pourraient vous soutenir afin de vivre la vie que vous voulez vivre?

Regardons une vidéo d'un témoignage de rétablissement personnel.



Votre animateur diffuse une vidéo pendant le module.



VIDÉO

Ccréée par: Société canadienne de la schizophrénie, ColCon Productions
Lien vidéo: player.vimeo.com/video/1093162786

Discussion : Si vous le souhaitez, partagez vos réflexions sur la vidéo. Par exemple, qu'avez-vous ressenti en entendant l'histoire de Cam sur son rétablissement personnel? Qu'est-ce qui vous a inspiré dans l'histoire de Cam? En quoi cette vidéo correspond-elle à vos expériences?

EXERCICE

Déclaration de rétablissement personnel

Prenez le temps aujourd'hui de réfléchir à une déclaration que vous avez entendue ou à une expérience que vous avez vécue qui définit votre idée du rétablissement et vous inspire à poursuivre ce cheminement, qui vous apporte de l'espoir et de la motivation. Partagez-les si vous le souhaitez.

Notez cette déclaration ou cette expérience, ou créez et écrivez votre propre déclaration de rétablissement. Vous pouvez réfléchir à cette déclaration pour vous inspirer et vous motiver au cours de votre cheminement personnel vers le rétablissement.

Ma déclaration de rétablissement personnel:

Deepak Chopra

*"Vous pouvez croire au diagnostic,
pas au pronostic."*

Récapitulation et « qu'est-ce que j'ai retiré de ce module? »

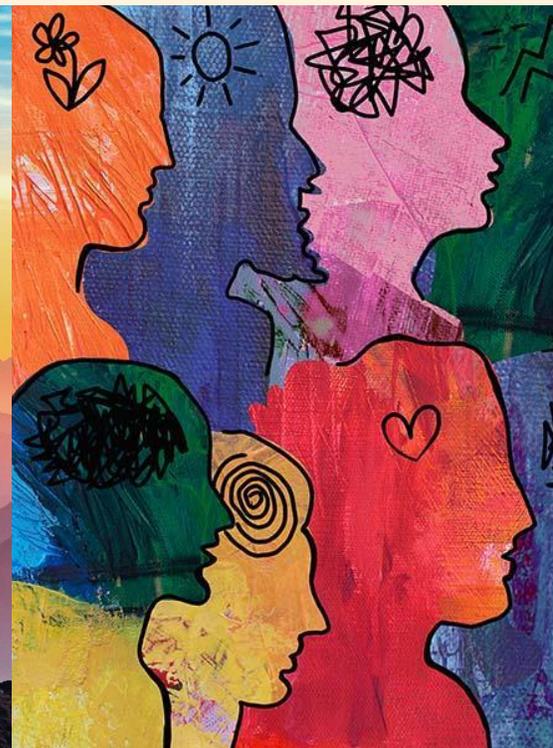
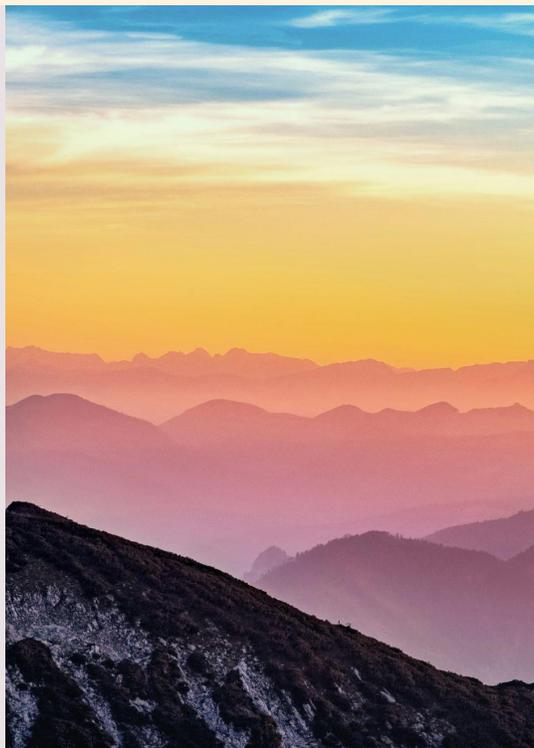


Réflexions finales et questions en suspens. Réfléchissez régulièrement à la vie que vous voulez vivre et que vous avez imaginée au cours de la séance d'aujourd'hui!

Comment pouvez-vous vous rappeler visuellement votre déclaration de rétablissement personnel afin de l'utiliser comme source d'inspiration au quotidien?

Autres réflexions que vous pouvez faire chez vous:

Si vous avez accès à des photos sur votre téléphone ou ailleurs (p. ex. dans une revue, etc.), trouvez une photo qui reflète votre rétablissement. Accrochez-la quelque part, avec votre déclaration personnelle de rétablissement. Voici quelques exemples de photos. Vous pouvez également dessiner ou peindre une image qui représente votre rétablissement et l'accrocher au mur.



Vous trouverez ci-dessous des ressources et un soutien supplémentaires :



Vidéo «Follow My Brain»

Un court film documentaire sur le rétablissement d'un jeune boxeur après une psychose.

VOIR LA VIDÉO



Vidéo «Recovery: Hope Changes Everything»

Cette vidéo vise à promouvoir une conversation sur ce qu'est le rétablissement et sur les caractéristiques d'un système de santé mentale axé sur le rétablissement.

VOIR LA VIDÉO



Site Internet de CHIME/Recovery College Greenwich

Travailler dans un cadre permet d'intégrer les principes du rétablissement dans l'environnement d'apprentissage et de mesurer l'efficacité de ce que nous faisons.

VISITER LE SITE INTERNET



AMI Québec: Qu'est-ce que le rétablissement?

AMI-Québec aide les familles à gérer les effets de la maladie mentale par le soutien, l'éducation, l'orientation et la défense des droits.

VISITER LE SITE INTERNET



Well Central: une ressource pour votre santé mentale

Travailler dans un cadre permet d'intégrer les principes de rétablissement à l'environnement d'apprentissage et de mesurer l'efficacité de ce que nous faisons.

VOIR LE PDF



Ces ressources sont accessibles électroniquement grâce aux cahiers d'exercices pour les participants disponibles sur le site yourpersonalrecoveryjourney.ca

Merci d'avoir participé à ce module.

Veillez remplir une évaluation à la fin de chaque module!

Votre animateur vous remettra un formulaire d'évaluation à la fin de chaque module ou vous en enverra un par voie électronique après chaque module.

La Société canadienne de la schizophrénie tient à remercier le comité consultatif de Votre cheminement personnel vers le rétablissement pour sa participation significative et réfléchie à la création des idées et de l'information contenues dans ces cahiers d'exercices. Un grand merci aux membres du comité Greg Hodge, Katrina Tinman-Dubois, Allison Dunning, Cam Webster, Maria Alvarez, Joe Veres, Leif Harris, Ernie Bart, et Linda Zlepzig pour le temps, les efforts et le dévouement qu'ils ont consacrés à cet important projet. Merci spécialement à Greg et Katrina pour leur leadership supplémentaire en tant que sous-comité également. Et un énorme merci à Fran Schellenberg, qui a été la leader des leaders en santé mentale au Manitoba depuis plus de 25 ans, pour son leadership visionnaire dans ce projet, sous les conseils toujours professionnels et bienveillants du D^r Chris Summerville, PDG de la Société canadienne de la schizophrénie.

La Société canadienne de la schizophrénie aimerait également souligner le travail important de l'Équipe de recherche sur le rétablissement dans l'élaboration du cadre CHIME, sur lequel ce programme est basé. Nous remercions tout particulièrement le Dr Mike Slade pour son expertise et sa passion qui nous ont tous guidés dans la vision du rétablissement de façon signifiante et significative (<https://www.researchintorecovery.com>), d'abord publiée dans : Leamy M, Bird V, Le Boutillier C, Williams J, Slade M (2011) Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis, *British Journal of Psychiatry*, 199, 445-452.



**Votre cheminement personnel
vers le rétablissement**



Studio ©

Frances Schellenberg
Consulting Services