



Votre cheminement personnel
vers le rétablissement

MANUEL DU PARTICIPANT

Connexion



Bienvenue

Revue des sujets d'aujourd'hui :



Connexion

- Qu'est-ce que la connexion?
- Pourquoi est-elle importante dans mon rétablissement?
- Que puis-je faire pour créer et maintenir mes connexions sociales?

Révision: lignes directrices de participation

Révision: que dois-je faire si je me sens dépassé durant ce module?

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!



Qu'est-ce que la connexion?

Pour la plupart des gens, il est important d'avoir des relations sociales. En fait, cela a été décrit comme un « besoin fondamental ». Mais qu'entendons-nous par le terme « connexion »?

Il existe plusieurs types de connexion. Par exemple, la connexion à soi concerne le processus de contact et de connexion avec soi-même. La connexion spirituelle fait référence à la connexion que nous pouvons ressentir avec une puissance supérieure. Dans ce module, nous nous concentrerons sur la connexion sociale qui a été décrite comme « un état où l'on se sent proche (ou "connecté à") d'une autre personne ou d'autres personnes ». 1

Les connexions sociales peuvent être des amis, des membres de la famille ou des personnes de notre communauté. Il peut également s'agir des personnes qui nous aident dans la vie, comme les travailleurs de soutien par les pairs ou les professionnels de la santé.

Beaucoup d'entre nous connaîtront différents styles et niveaux de signification dans nos relations à différentes étapes de notre vie : des connaissances aux amis, en passant par la famille et les personnes aidantes. C'est à vous de choisir qui vous laissez entrer dans votre vie. Vos désirs et vos besoins en matière de relations sociales sont uniques ! Mais l'important est de garder des liens avec ceux qui vous entourent.

1. O'Rourke, H. M., & Sidani, S. (2017). Definition, determinants, and outcomes of social connectedness for older adults: A scoping review. *Journal of Gerontological Nursing*, 43(7), 43-52.
2. Haslam, C., Cruwys, T., Haslam, S. A., & Jetten, J. (2015). Social connectedness and health. *Encyclopaedia of Geropsychology*, 2015, 46-1.

Pour la plupart des gens, il ne suffit pas d'avoir un certain nombre de connexions avec les autres : la qualité ou la profondeur de la connexion est également importante. La plupart des gens souhaitent avoir des liens significatifs qui leur permettent de ressentir un sentiment d'« appartenance ».² Ce sentiment d'appartenance peut avoir de nombreux effets bénéfiques sur la santé physique et mentale et peut nous aider à donner un sens à notre rétablissement.

Les rencontres en personne, les appels téléphoniques et les diverses technologies des médias sociaux (appels vidéo, textos, etc.) sont autant de moyens qui peuvent nous aider à rester en contact avec les autres.

En tant qu'êtres humains, nous avons tous besoin ou envie d'un peu de temps pour nous-mêmes. Le temps passé seul nous permet de réfléchir et d'explorer des passe-temps, des pensées et des idées autonomes. Mais trouver un équilibre entre l'indépendance et la capacité à créer et à entretenir des relations peut être bénéfique pour notre santé mentale et physique.³

2. Connectedness in Recovery Narratives of Persons Labeled Not Criminally Responsible. *International Journal of Forensic Mental Health*/2021, Vol. 20 No. 3 303-316
3. The Recovery College (Greenwich)/Bridge 86 Ltd 2020. CHIME Workbooks
www.therecoveryplace.co.uk/wp-content/uploads/2021/06/1.-Connectedness-Workbook.pdf

EXERCISE

À quoi ressemblent ou comment ressent-on les connexions?

Réfléchissons à cette œuvre d'art et notons quelques-unes de nos pensées sur la page suivante.



Titre de l'oeuvre: **Connexion**
Artiste: **Nigel Bart**

EXERCISE

À quoi ressemblent ou comment ressent-on les connexions?

Parlons de cette œuvre d'art... Quels types de connexions voyez-vous dans cette œuvre d'art? Que **ressentez-vous** lorsque vous êtes en relation avec quelqu'un? Ou, si vous ne vous sentez pas lié à quelqu'un en ce moment, comment **imaginez-vous** ou **vous souvenez-vous** de ce sentiment de connexion avec d'autres personnes?

Note concernant l'inclusion sociale.



L'inclusion sociale est liée au lien social et à l'appartenance. Il s'agit de « donner à chacun la possibilité d'apprendre, de progresser, d'être accueilli et de s'engager dans sa communauté et d'être entendu. Elle est étroitement liée à l'égalité et à l'équité ».⁴

Une société socialement inclusive consiste à « s'assurer que tous les individus sont en mesure d'accéder au travail, aux services et à la communauté », et que chacun a les connexions nécessaires pour faire face à « une crise personnelle ou faire entendre sa voix ». Il s'agit d'être respecté, valorisé et de veiller à ce que les conditions nécessaires soient réunies pour que chacun puisse vivre dans la dignité.⁵

Les personnes souffrant de troubles de santé mentale, y compris les sans-abri, sont exclues ou isolées de manière disproportionnée sur le plan social. De plus, comme la stigmatisation existe dans notre société, des éléments tels que « la race, l'appartenance ethnique, le genre, la religion, l'orientation sexuelle » et d'autres aspects liés à l'identité des personnes « peuvent entraîner l'exclusion d'un certain nombre de possibilités ».⁶

Les communautés et les organisations ont beaucoup à faire pour réduire les obstacles et les inégalités auxquels sont confrontées les personnes atteintes de troubles de santé mentale et pour promouvoir une plus grande inclusion sociale. Cependant, sur le plan personnel, nous pourrions peut-être prendre le temps de réfléchir à la manière dont nous pouvons nous-mêmes développer des liens significatifs avec les autres.

4. www.cubegroup.com.au/why-connectedness-and-inclusion-matters/

5. Ibid.

6. Ibid.

Pourquoi la création et le maintien des liens sont-ils importants pour mon rétablissement?



Parfois, notre expérience des troubles de santé mentale peut nous faire ressentir une perte de liens sociaux et nous exclure socialement, comme nous l'avons dit plus haut. Cela peut se produire pour de nombreuses raisons :

- Nous préférons peut-être rester seuls en raison des signes et des symptômes que nous ressentons ; nous souffrons peut-être d'anxiété sociale.
- Des contraintes telles que le transport, la situation financière ou le manque d'accès à l'Internet/au téléphone/à l'ordinateur peuvent nous empêcher de faire partie d'un groupe.
- Peut-être n'avons-nous pas l'énergie nécessaire pour initier le contact ou répondre au contact créé. Il se peut que l'on se sente dépassé, ou que la stigmatisation du trouble de santé mentale, y compris l'auto-stigmatisation, ait un impact sur les relations avec les personnes dont nous étions proches ou sur la possibilité de faire de nouvelles connaissances.
- Peu importe les raisons, il peut sembler confortable ou plus facile d'être seul et il peut être difficile d'imaginer sortir pour développer et maintenir des relations avec les gens.

Bien que les relations sociales puissent sembler ajouter de la pression et de l'anxiété, elles sont très importantes pour notre santé mentale et physique. Le fait d'être connecté aux autres et d'avoir un sentiment d'appartenance nous protège contre des maladies graves telles que les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et la démence. Cela peut également nous aider à gérer l'anxiété, la dépression et le stress, et peut même nous aider à vivre plus longtemps!⁷

7. Centre for Disease Control (www.cdc.gov/social-connectedness/about/index.html)

6. National Alliance on Mental Illness, The Importance of Social Connections for People with SMI, Max E. Guttman, LCSW, August 24, 2022

Il est bien connu que les personnes atteintes d'un trouble de santé mentale courent un risque plus élevé de solitude. Le fait d'avoir des interactions sociales avec d'autres personnes peut contribuer à nous équilibrer, « nous aider à nous sentir ancrés et connectés aux autres, et nous permettre d'être plus engagés dans notre cheminement vers le rétablissement ». ⁸

Faire partie d'une communauté, quelle que soit la définition que vous lui donnez, peut également vous donner un but et un sentiment d'appartenance. Il existe plusieurs types de « communautés », comme les groupes de pairs, les associations de bénévoles, les groupes spirituels, les groupes culturels, les groupes de loisirs ou tout simplement notre voisinage.

Peu importe la manière dont nous définissons nos communautés, elles peuvent nous aider à sentir que nous faisons partie de quelque chose de plus grand et peuvent nous aider si nous nous sentons seuls.

Nous avons tous quelque chose à donner au sein de nos communautés : que ce soit une idée, une oreille attentive, une tâche utile ou simplement un sourire ou un autre acte de gentillesse qui illumine la journée de quelqu'un. Nous pouvons ainsi contribuer à nos communautés et nous sentir bien dans notre peau!

Il est également important d'avoir des contacts en cas de crise, de rechute ou de recul dans le processus de rétablissement. Nous voulons des personnes de confiance qui nous aideront, nous soutiendront, défendront nos intérêts et prendront des décisions à notre place lorsque nous ne serons pas en mesure de le faire nous-mêmes (par exemple, les personnes que nous désignons dans notre plan de sécurité ou dans notre plan de crise).

Les relations saines que nous entretenons avec d'autres personnes et les liens qu'elles entretiennent avec nous nous rendent plus forts. Le soutien que nous recevons et que nous donnons fait la différence dans les bons moments comme dans les mauvais.

Regardons une vidéo sur la connexion.



Votre animateur diffuse la vidéo pendant le module.



VIDÉO

Créée par: Uplift (Love in Action)

Lien vidéo: www.youtube.com/watch?v=bC2Na1E3iVg

EXERCICE

Réfléchir sur vos connexions.

Qui sont vos « contacts » et quel est votre degré de connexion? Qu'apportent-ils à votre rétablissement?

Avoir des relations peut être différent pour chacun d'entre nous. Faire un diagramme de nos relations peut nous aider à voir et à comprendre quelles sont nos relations sociales et le rôle qu'elles jouent dans notre vie. Cela nous aide également à prendre la responsabilité de favoriser ces relations afin de les maintenir.

Avec qui êtes-vous en relation et que vous apportent-ils dans votre rétablissement ? Notez vos liens et les rôles qu'ils jouent dans votre vie, et reportez-les dans les cercles de la page suivante.

Mes connexions:



EXERCICE

Réfléchir sur vos connexions.

Après avoir choisi vos connexions, vous pouvez réfléchir à ces questions:⁹

Qui vous écoute quand vous avez besoin de parler à quelqu'un?

Avec qui partagez-vous les bonnes et les mauvaises nouvelles?

Quand vous avez besoin de conseils, à qui demandez-vous?

Quand vous avez un problème, à qui demandez-vous de l'aide?

9. The Recovery College (Greenwich)/Bridge 86 Ltd 2020. CHIME Workbooks.
www.therecoveryplace.co.uk/wp-content/uploads/2021/06/1.-Connectedness-Workbook.pdf

Comment renforçons-nous nos connexions sociales?



Il peut être difficile de savoir quoi faire pour renforcer et/ou rétablir nos liens sociaux, et pour en créer des nouveaux. Mais en dégageant une énergie positive et en restant encouragés, nous pouvons nous sentir bien dans notre peau et être satisfaits des progrès que nous faisons en vue de notre rétablissement, car nous collaborons et fournissons des efforts dans un sens positif.

Voici quelques idées, partagées par plusieurs, pour vous aider dans votre démarche :¹⁰

- Dire bonjour à la caissière au supermarché ou faire un signe de la main ou un sourire pour se présenter à son voisin lorsqu'on le croise peut entraîner un sourire ou une conversation en retour.
- Parfois, il est nécessaire de coordonner les contacts avec les personnes qui vous sont chères en tenant compte de votre propre emploi du temps. Planifier ou prendre le temps d'appeler par téléphone ou par vidéo les personnes qui vous sont chères, et vous adapter à leur emploi du temps, pourrait vous surprendre.
- Même une brève conversation peut créer un lien. Y a-t-il de nouvelles personnes dans votre vie avec lesquelles vous pourriez engager une conversation? Y a-t-il de vieux amis dont vous n'avez pas eu de nouvelles et avec lesquels vous aimeriez reprendre contact? La prise de contact, que ce soit en personne ou par le biais des médias sociaux, pourrait être le début d'une connexion.
- Vous sentez-vous à l'aise pour prendre contact avec un membre de votre famille? Se pourrait-il que la simple suggestion d'une activité que vous aimez tous les deux puisse devenir un point de départ? Quelque chose de simple, comme prendre un café ou aller se promener ensemble.

10. Some ideas in this list were inspired by the Canadian Mental Health Association www.cmha.ca/brochure/social-support/

- Les communautés et les environnements qui offrent du soutien peuvent aussi être de bons endroits pour commencer à développer votre réseau. Par exemple, les lieux de culte, les écoles, les lieux de travail, les groupes de soutien mutuel ou divers organismes de quartier où l'on peut se sentir en sécurité pour développer des liens au sein de notre communauté.
- Les communautés de soutien par les pairs offrent la possibilité d'entrer en contact avec des personnes qui ont vécu des expériences similaires aux nôtres, ce qui peut s'avérer particulièrement utile dans le cadre de notre rétablissement.
- Le sentiment de connexion peut aussi être encouragé par des relations de guérison positives avec des professionnels de la santé. Si vous connaissez un professionnel de la santé en qui vous avez confiance, cette personne peut devenir un élément important de votre réseau. N'hésitez pas à demander de l'aide quand vous en avez besoin!
- Quand vous vous sentirez prêt, vous pourrez essayer de participer à une activité de groupe. Il peut s'agir d'une activité que vous aviez l'habitude de pratiquer ou d'une activité totalement nouvelle que vous vouliez essayer.
- Le bénévolat dans un domaine qui vous tient à cœur est une excellente occasion d'essayer de nouveaux rôles et de rendre service. Cela peut nous faire du bien d'aider les autres et nous amener à nous concentrer sur autre chose que notre maladie.
- Se concentrer sur la gratitude. Se sentir reconnaissant, même pour de petites choses, comme le fait d'avoir un bon système de soutien, peut nous aider à nous concentrer sur les aspects positifs de notre vie.

Il est important de reconnaître, et parfois de s'attendre, à ce que nous recevions des réponses positives lorsque nous prenons des mesures pour créer ou rétablir des liens sociaux dans notre vie, et parfois non.

Certains liens que nous entretenons peuvent changer au fil du temps et c'est normal! Certains liens dans notre vie peuvent également ne pas être sains pour nous. En apprenant à mieux nous connaître et à nous responsabiliser, nous pouvons souvent reconnaître les relations et les liens qui ne favorisent pas notre bien-être, et nous pouvons apprendre à choisir les personnes que nous laissons entrer dans notre vie.

Regardons une vidéo de rétablissement personnel à propos de la connexion.



Votre animateur diffuse la vidéo pendant le module.



VIDÉO

Créée par: Société canadienne de la schizophrénie, ColCon Productions
Lien vidéo: player.vimeo.com/video/1093158578

Discussion : Partagez vos réflexions sur la vidéo si vous le souhaitez. Par exemple, qu'avez-vous ressenti en entendant l'histoire de Nigel sur l'importance des liens sociaux dans son rétablissement? L'histoire de Nigel vous a-t-elle inspirée ou fait écho à vos sentiments? De quelle manière? Comment cette vidéo s'inscrit-elle dans votre expérience de la création de liens?

EXERCICE

Que puis-je faire pour renforcer mes connexions sociales?

Réfléchissez et écrivez une chose que vous voulez faire pour développer une nouvelle connexion dans votre vie.

Si vous vous souvenez d'un lien positif que vous aviez auparavant, comment pourriez-vous rétablir cette relation?

Notez une affirmation que vous avez entendue ou inventez-en une vous-même pour vous inciter à continuer de renforcer vos relations sociales.

Si quelqu'un vous approchait pour vous demander de rétablir un lien, que ressentiriez-vous?

Conclusion et «Qu'est-ce que ce module m'a apporté?»



Réflexions finales et questions en suspens.

Prenez le temps d'examiner votre schéma de connexions sociales et réfléchissez aux moyens de continuer à renforcer vos relations de manière significative.

Fixez-vous un objectif réalisable pour renforcer vos relations sociales.

Comment pouvez-vous vous rappeler visuellement que vous n'êtes pas tout seul, que vous avez des relations ou que vous pouvez en avoir?

Autres réflexions que vous pouvez faire chez vous :

Si vous avez accès à des photos sur votre téléphone ou ailleurs (par exemple dans un magazine, etc.), trouvez une photo qui vous connecte à quelqu'un ou à quelque chose. Accrochez-la quelque part.



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



Connexion sociale 101 : Les nombreuses voies de la connexion sociale

Dans le premier volet de cette série « Connexion sociale 101 », nous avons défini la « connexion sociale » et présenté son importance pour notre santé et notre bien-être.

[VOIR LA VIDÉO](#)



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