



Votre cheminement personnel
vers le rétablissement

MANUEL DU PARTICIPANT

Espoir et optimisme



Bienvenue

Revue des sujets d'aujourd'hui :



Espoir et optimisme

- Qu'est-ce que l'espoir?
- Comment puis-je nourrir l'espoir?
- Qu'est-ce que l'optimisme? Comment puis-je le développer et l'entretenir?

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 l'espoir?

Nous avons tous espéré des choses dans notre vie. Par exemple, certains ont espéré réussir un examen à l'école; d'autres espèrent pouvoir prendre un café avec un ami le week-end; d'autres encore espèrent que leur pied fracturé guérira rapidement.

L'espoir a été décrit comme un « sentiment d'élévation que nous éprouvons lorsque nous voyons un chemin vers un avenir meilleur ». ¹ L'espoir a également été décrit comme « une vision réelle et raisonnable de la situation si elle devait s'améliorer ». ²

Se sentir plein d'espoir
peut tout changer!

1. Jerome Groopman. The anatomy of hope: How people prevail in the face of illness. 2004. Random House: New York, New York, USA

2. A Road to Recovery, Mark Ragins, M.D. 2002.

EXERCICE

À quoi ressemble l'espoir?

Let's reflect on this art work and write down some of our thoughts on the next page.



Titre de l'oeuvre: Hope
Artiste: Nigel Bart

EXERCICE

À quoi ressemble l'espoir?

Parlons de cette œuvre d'art... Que voyez-vous dans cette œuvre qui pourrait éveiller un sentiment d'espoir chez vous ou chez quelqu'un d'autre? À quoi **ressemble** l'espoir pour vous, ou si vous ne vous sentez pas plein d'espoir en ce moment, à quoi **imaginez-vous** ou **vous rappelez-vous** que l'espoir ressemble?

Qu'est-ce que l'espoir?

(suite)



Ressentir les premières étincelles d'espoir peut créer « une source d'énergie qui nous aide à aller de l'avant et à voir les possibilités qui s'offrent à nous ». ³ L'espoir peut nous inciter à retrouver notre identité, nous rapprocher des autres, nous responsabiliser et trouver un sens à notre vie.

L'espoir n'est pas seulement un sentiment, c'est une action et un choix! Il a également été décrit comme une compétence que nous pouvons développer en nous fixant des objectifs et en nous efforçant de les atteindre. Avoir de l'espoir ne signifie pas penser que tout ira toujours pour le mieux. Il ne s'agit pas d'ignorer les difficultés que nous pouvons rencontrer, mais de croire que quelque chose de bon est possible et que nous avons un certain contrôle sur notre avenir.

Il peut être difficile d'espérer un avenir meilleur lorsque la situation actuelle est mauvaise. Parfois, notre entourage (famille, amis, prestataires de services) peut nous donner de l'espoir, en particulier lorsque nous ne sommes pas en mesure d'en avoir nous-mêmes. Lorsque nous nous sentons désespérés, nous avons tendance à nous isoler, alors que nourrir l'espoir nous demande de faire le contraire : tendre la main, nouer des liens, construire des relations pour guérir. ⁴

Pour certains d'entre nous, l'espoir peut être lié à nos croyances et pratiques spirituelles. Historiquement, l'espoir a toujours eu une forte dimension spirituelle. Nos croyances spirituelles, quelles qu'elles soient, peuvent parfois nous aider à développer une vision plus optimiste.

3. J. Holder 2007

4. Nikki Rollo, PhD LMFT, Center for Change, Cultivating Hope in Recovery (www.centerforchange.com/cultivating-hope-in-recovery/)

De nombreuses études ont examiné l'impact de l'espoir sur le rétablissement. Par exemple, « des recherches ont démontré que les personnes ayant un niveau d'espoir plus élevé ont tendance à se rétablir plus rapidement d'un trouble de santé mentale chronique et à faire moins de rechutes. D'autres études ont mis en évidence le rôle de l'espoir dans l'amélioration de la résilience et la promotion de changements comportementaux positifs... »⁵

Dans le contexte du rétablissement

- L'espoir est souvent le début du rétablissement.
- Vous pouvez nourrir l'espoir en voyant comment avoir un contrôle plus actif sur votre vie et comment d'autres ont trouvé une voie pour aller de l'avant.⁶
- L'espoir est source d'autonomie!
- Avec l'espoir, nous commençons à voir et à envisager des possibilités!

5. Indiana Centre for Recovery (www.treatmentindiana.com/resources/mental-health/hope-and-healing-in-mental-health-recovery/)

6. The Recovery College (Greenwich)/Bridge 86 Ltd 2020. CHIME Workbooks, Hope and Optimism Workbook (www.therecoveryplace.co.uk/wp-content/uploads/2021/06/2.-Hope-Optimism-Workbook.pdf)

Regardons une vidéo sur la façon de se sentir plus optimiste.



Votre animateur diffuse la vidéo pendant le module.



VIDÉO

Créée par: Jeremy Goodwin, Parlons de santé mentale
Lien vidéo: www.youtube.com/watch?v=UOdxThCZbn4

EXERCICE

Réfléchir sur l'espoir.⁷

Réfléchissez, écrivez vos pensées et partagez-les avec les autres si vous le souhaitez.

Que signifie l'espoir pour vous? Comment définissez-vous l'espérance?

Qu'est-ce qui vous donne de l'espoir?

Si vous n'avez pas d'espoir en ce moment, quelles sont les choses que les personnes de votre entourage (famille, amis, etc) espèrent?

7. Borrowed and adapted from The Recovery College (Greenwich)/Bridge 86 Ltd 2020. CHIME Workbooks, Hope and Optimism Workbook (www.therecoveryplace.co.uk/wp-content/uploads/2021/06/2.-Hope-Optimism-Workbook.pdf)

EXERCICE

Réfléchir sur l'espoir.⁷

Réfléchissez, écrivez vos pensées et partagez-les avec les autres si vous le souhaitez.

Quelles sont les personnes qui vous apportent de l'espoir et comment expriment-elles cet espoir?

Si vos expériences étaient celles d'un de vos amis, que souhaiteriez-vous pour lui?

Quelle est votre expérience spirituelle de l'espérance, si vous en avez une?

7. Tiré et adapté de The Recovery College (Greenwich)/Bridge 86 Ltd 2020. CHIME Workbooks, Hope and Optimism Workbook (www.therecoveryplace.co.uk/wp-content/uploads/2021/06/2.-Hope-Optimism-Workbook.pdf)

Comment puis-je nourrir l'espoir?



Il est facile pour les gens de dire « gardez espoir » ou « ne perdez pas espoir », mais que se passe-t-il si nous avons du mal à garder espoir?

Tout d'abord, il est normal de se dire qu'il est difficile d'avoir de l'espoir en ce moment. C'est parfois le cas, et c'est normal.

Y a-t-il des choses que nous pouvons faire pour nourrir l'espoir? ⁸

- Vous pouvez commencer par vous donner la permission d'espérer. Parfois, se sentir désespéré face à l'avenir peut devenir notre zone de confort. Cela peut être un sentiment confortable, de sorte que même le fait de penser à être « plein d'espoir » peut sembler inhabituel ou inconfortable. Si nous nous mettons au défi de nous laisser aller à des sentiments d'espoir, cela peut être l'étincelle qui illumine notre chemin.
- Fixez-vous un objectif réalisable. C'est normal de commencer par un seul. Prendre une douche ou téléphoner à un ami : n'importe quel objectif que vous vous fixez est un bon point de départ!
- Faites appel à vos soutiens. Ils constituent votre équipe. La plupart des gens trouvent utile d'avoir des personnes qui les soutiennent dans la réalisation de leurs objectifs. En toute confiance, partagez votre objectif avec des personnes que vous savez susceptibles de vous encourager (famille, amis, prestataires de services), si vous vous sentez à l'aise de le faire.
- Recherchez des histoires de réussite pertinentes. Entendre d'autres personnes dans votre situation parler de la façon dont elles ont nourri l'espoir dans leur vie tout au long de leur parcours de rétablissement peut susciter en nous des sentiments d'espoir. □ Cela peut nous rappeler notre propre puissance. Trouvez ces personnes, ces histoires, et écoutez-les.

8. Certaines idées sont tirées et/ou adaptées de "How to Cultivate Hope When You Don't Have Any" Angela Haupt, October 30, 2023, TIME Magazine.

9. Holder J. 2007.

- Rebondir après un échec. Cela semble plus facile à dire qu'à faire. C'est ce que l'on appelle parfois la résilience et nous pouvons la pratiquer. Gérer son stress, prendre soin de soi et apprendre à s'accepter sont autant de moyens de rebondir après des expériences difficiles, parfois même traumatisantes. (Voir les ressources à la fin de ce module).
- Nous avons tous des points forts, mais il est si facile de se concentrer sur nos faiblesses. Prenez le temps de réfléchir à vos forces. Voici des exemples : est-ce que je sais faire de la pâtisserie? Suis-je capable de défendre mes intérêts? Suis-je honnête? Suis-je capable de faire des mots croisés?
- Mettez l'accent sur la gratitude. La gratitude, c'est-à-dire le fait d'être reconnaissant, même pour de petites choses, comme le fait d'avoir un bon système de soutien ou de voir le soleil briller, peut nous aider à nous sentir positif. Cela nous aide à nous concentrer sur les choses positives de notre vie. Dressez une liste des choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant chaque jour!

Regardons une vidéo sur une histoire personnelle de rétablissement à propos de l'espoir.



Votre animateur diffuse la vidéo pendant le module.



VIDÉO

Créée par: Société canadienne de la schizophrénie, ColCon Productions
Lien vidéo: player.vimeo.com/video/1093162069

Discussion : Si vous le souhaitez, partagez vos réflexions sur la vidéo. Par exemple, qu'avez-vous ressenti en entendant l'histoire de Don sur l'espoir? Qu'est-ce qui vous a inspiré dans l'histoire de Don? Comment cette vidéo correspond-elle à votre expérience de l'espoir ou de la lutte pour l'espoir?

EXERCICE

Nourrir l'espoir.

Quand vous pratiquez l'espoir, à quoi cela ressemble-t-il?

Saviez-vous que c'est cela, nourrir l'espoir?

Pouvez-vous vous souvenir d'une expérience qui vous a donné de l'espoir?

Qu'est-ce que ça fait de s'entendre parler d'espoir?

Quelques notes sur l'optimisme.



L'optimisme est un mode de pensée positive. C'est croire que tout va bien se passer. Parfois, l'optimisme est décrit comme le fait de voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide. C'est voir le bon côté des choses.

Il est parfois difficile de voir le bon côté des choses et d'arrêter les pensées négatives. Recadrer ce que nous pensons peut nous aider à écarter les pensées inutiles et à trouver une autre façon de voir les choses. Remettre en question les pensées négatives et les remplacer par des pensées positives peut nous aider à recadrer notre perspective.

Par exemple, une pensée négative pourrait être : « Mon ami n'a pas répondu à mon message. Il ne m'aime pas ». En reformulant cette pensée, on pourrait dire « Mon ami n'a pas encore répondu à mon message. Je suppose qu'il est occupé en ce moment. Je vais attendre encore un peu avant d'avoir de ses nouvelles. » Le recadrage consiste à identifier la pensée négative, à la remettre en question et à la remplacer par une pensée plus utile. La pratique de cette méthode peut nous aider à devenir plus optimistes dans notre vie quotidienne.

À la fin de ce module, vous trouverez des ressources qui peuvent être utilisées pour apprendre à notre cerveau à penser de manière plus positive. Nous pouvons également nous faire aider par des travailleurs de soutien par les pairs et d'autres prestataires de soins de santé mentale pour nous guider dans l'utilisation de cette technique.

EXERCICE

Recadrer les pensées négatives.

Prenons le temps aujourd'hui de réfléchir à une pensée négative que nous avons peut-être ou que nous avons eue récemment. En remettant en question votre façon de penser à ce sujet, recadrez cette pensée en quelque chose de plus utile et de plus optimiste.

Notez-la et réfléchissez à la manière dont vous pouvez poursuivre cette pratique pour inspirer et cultiver l'optimisme dans votre vie.

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



Réflexions finales et questions en suspens.

Prenez le temps de réviser les façons apprises dans le module d'aujourd'hui pour nourrir l'espoir dans votre vie. Fixez-vous un objectif réalisable que vous voulez atteindre. Faites une liste de vos forces. Recherchez des histoires de réussite pertinentes sur Internet ou dans votre communauté.

Comment pouvez-vous vous rappeler visuellement l'espoir et l'optimisme et les utiliser pour votre inspiration quotidienne?

Autres réflexions que vous pouvez mener chez vous :

Si vous avez accès à des photos sur votre téléphone ou ailleurs (par exemple dans un magazine, etc.), trouvez une photo qui reflète l'espoir pour vous. Affichez-la chez vous avec votre déclaration de rétablissement personnel. Dessinez/peinturez une image de la représentation de l'espoir pour vous et affichez-la sur un mur... etc.



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



Le pouvoir de guérison de l'espoir (Psychology Today)

L'espoir peut améliorer les résultats des traitements de santé mentale.

VISITEZ LE SITE INTERNET →



Les autosoins simplifiés

Pourquoi c'est essentiel et comment y parvenir.

VISITEZ LE SITE INTERNET →



Gestion du stress

Que se passe-t-il lorsque vous êtes stressé ?

VISITEZ LE SITE INTERNET →



Retrouver son entrain

(Association canadienne pour la santé mentale, Ontario)

10 choses que vous pouvez faire dès maintenant pour réduire l'anxiété, le stress et l'inquiétude liés aux événements mondiaux ou à d'autres facteurs de stress

LIRE LE PDF →



Apprendre à recadrer (Santé Alberta)

Le recadrage des pensées est une compétence enseignée dans le cadre de la thérapie cognitivo-comportementale (TCC).

VISITEZ LE SITE INTERNET →



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

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



Le pouvoir du positif : recadrer une perspective négative (Brown Health University)

Des études ont démontré que les modes de pensée positive peuvent avoir un impact sur la santé mentale et physique.

VISITEZ LE SITE INTERNET →



Recadrer les pensées négatives (Calm)

Apprenez à mettre fin à vos pensées négatives en remettant en question et en recadrant le bavardage inutile.

VISITEZ LE SITE INTERNET →



Espoir

Une vidéo sur l'espoir créée par Greg Hodge.

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