



Votre cheminement personnel
vers le rétablissement

MANUEL DU PARTICIPANT

Identité



Bienvenue

Revue du sujet d'aujourd'hui:



Identité

- Reconstruire un sens positif de qui nous sommes
- Surmonter la stigmatisation

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!

EXERCICE

Qui suis-je?

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



Titre de l'oeuvre: **Identité**
Artiste: **Greg Hodge**

EXERCICE

Qui suis-je?

« Qui suis-je? » Nous nous sommes tous posé cette question à différents moments de notre vie. Parlons de cette œuvre d'art... Que voyez-vous dans cette œuvre qui est en lien avec cette question (ou la façon dont vous vous percevez)?



Qu'est-ce que l'identité?

L'identité personnelle est la façon unique de se définir. L'identité sociale fait référence à « la perception que nous avons de nous-mêmes en fonction de notre appartenance à certains groupes ». Par exemple, nos groupes sociaux peuvent comprendre l'âge, la classe économique, le sexe, la nationalité, etc.¹ L'identité personnelle et l'identité sociale influencent toutes les deux notre façon de nous percevoir et de nous décrire.

Des éléments comme nos souvenirs, nos expériences, nos relations et nos valeurs créent notre sentiment d'identité et la façon dont nous nous percevons. Les expériences négatives et positives peuvent façonner notre identité. Celle-ci peut changer au fur et à mesure que nous réfléchissons, que nous nous interrogeons et que nous créons ou recréons ce sentiment d'identité tout au long de notre vie. Notre identité a un impact sur ce que nous ressentons et sur la manière dont nous percevons le monde qui nous entoure.

L'identité, c'est le sens
de qui nous sommes.

1. Facing History & Ourselves, "Exploring the Concept of Identity", révisé le 14 juillet 2021

L'appartenance à un groupe peut également « fournir un cadre pour se comprendre dans le contexte d'une communauté plus large ». Par exemple, si vous êtes un étudiant ou un artiste, vous pouvez avoir des valeurs ou des objectifs communs avec d'autres personnes qui exercent les mêmes fonctions que vous et qui peuvent vous aider à vous décrire.

Tout le monde se pose des questions sur son identité à un moment ou à un autre de sa vie.

Lorsque nous ne comprenons pas bien qui nous sommes ou que nous ne nous sentons pas bien dans notre peau, il est difficile d'avoir de l'espoir et de nous sentir enracinés. Nous pouvons nous demander si notre vie a un sens et ne pas nous sentir à notre place. En particulier si nous sommes ignorés, incompris ou étiquetés, il est difficile d'avoir une idée positive de qui nous sommes.

Parfois, lorsque nous ressentons les signes et les symptômes d'un trouble de santé mentale, ou lorsque nous sommes diagnostiqués avec un trouble de santé mentale, nous avons l'impression que la maladie EST ce que nous sommes. Nous ne comprenons plus qui nous sommes en tant que personne, car la maladie, ses symptômes et ses besoins prennent le dessus.

Lorsque nous comprenons qui nous sommes et que nous nous sentons bien dans notre peau, nous nous sentons mieux enracinés et pleins d'espoir ; nous avons le sentiment d'avoir un but, un sens et d'appartenir à un groupe. Se concentrer sur nos points forts peut nous donner de l'énergie, de la confiance et nous rendre plus heureux !³ Se sentir bien dans sa peau peut également nous aider à mieux faire face aux défis, à gérer des situations difficiles et à relativiser les choses négatives. Avoir une image positive de nous-mêmes nous aidera à progresser dans notre rétablissement et à mener la vie que nous souhaitons.

2. Saul McLeod PhD, Social Identity Theory in Psychology, SimplyPsychology.org, October 5, 2023.

3. How Understanding Your Strengths Can Liberate You From Perfectionism by Sarah Cramoisan | November, 2022, The Positive Psychology People.

Il est important de comprendre qu'un trouble de santé mentale n'est qu'une partie de ce que nous sommes. Comme le dit Pat Deegan, défenseur de la santé mentale et personne ayant vécu un trouble de santé mentale : « Je suis une personne, pas une maladie ».

Comment parvenir à nous sentir bien dans notre peau et à nous considérer à nouveau comme des personnes? Redéfinir qui nous sommes est une tâche essentielle pour avancer dans notre rétablissement. Vous êtes pleins de ressources et résilients, et vous pouvez faire des choix concernant votre identité, quel que soit le stade de votre rétablissement!

Michael Joslin, *Maladie invisible*, août 2020

“ Mon trouble de santé mentale est devenu ce que je suis. Il a façonné ma personnalité, mes croyances, mes qualités personnelles, mes expressions et mes comportements. J’en ai assez que mon trouble de santé mentale définisse qui je suis en tant que personne. Il n’est qu’un aspect de moi, il n’a plus besoin de me dominer. Oui, le trouble de santé mentale sera toujours présent, mais il n’a pas besoin de jouer un rôle aussi important dans ma vie. Il peut jouer un rôle moins important, passer à l’arrière-plan et être un aspect de mon identité, sans l’engloutir. ”

Alors que vous vous préparez à redéfinir qui vous êtes au-delà de votre trouble de santé mentale, n'oubliez pas que...

- Ça prend du temps pour reconstruire/construire un sentiment d'identité,
- Il n'est pas toujours facile de nous défaire d'anciennes façons d'être dans lesquelles il est facile de retomber, et
- Nous sommes tous des êtres en devenir!



Regardons une vidéo de Pat Deegan sur le fait d'être plus que votre maladie.



Votre animateur diffuse la vidéo pendant le module.



Vous avez un diagnostic de trouble de santé mentale

Pat Deegan

VIDÉO

Créée par: Pat Deegan (PhD) et Associates LLC

Lien vidéo: player.vimeo.com/video/1093145611



Notre diagnostic ne nous définit pas. Notre défi de santé mentale n'est qu'un seul aspect de qui nous sommes. Dans ce document de travail, vous aurez l'occasion d'explorer la personne que vous étiez avant et celle après avoir reçu un diagnostic relié à votre santé mentale. La fleur représente le symbole de la personne que vous êtes.

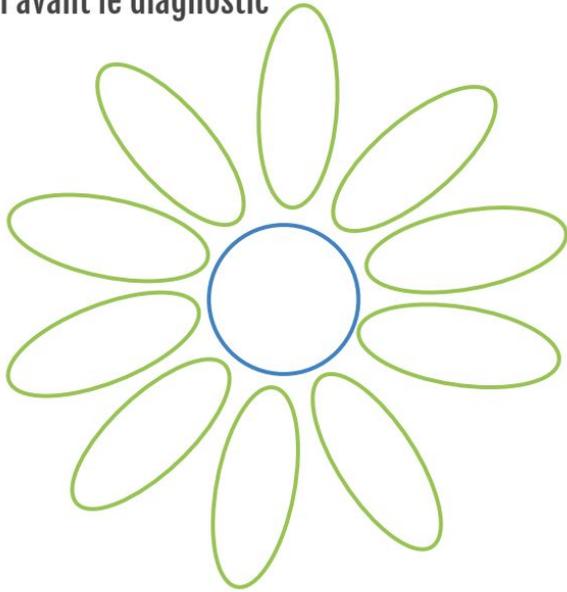
Étape 1 : Mettez votre nom au centre de chaque fleur.

Étape 2 : Remplissez les éléments importants en lien avec qui vous étiez en tant que personne AVANT le diagnostic. Vous pouvez inclure des exemples de vos talents, vos intérêts, votre spiritualité, votre famille, votre culture, vos espoirs et vos rêves, etc.

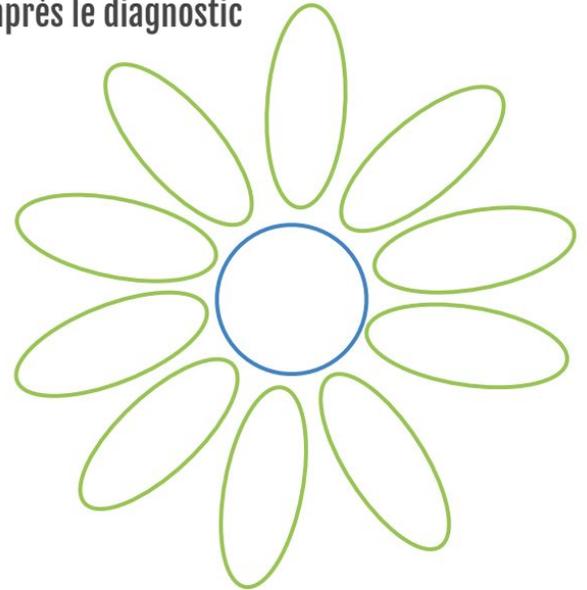
Étape 3 : Qu'est-ce qui, le cas échéant, a changé en vous depuis le diagnostic ? Y a-t-il de nouveaux éléments que vous voulez ajouter à votre fleur ? Y en a-t-il qui n'ont plus leur place après avoir reçu le diagnostic ?

Étape 4 : Jetez un coup d'œil à ce qui a changé en vous avant et après le diagnostic afin de créer l'histoire de votre fleur.

Moi avant le diagnostic



Moi après le diagnostic



L'histoire de ma fleur

Effectuez un résumé de ce qui est identique et de ce qui est différent maintenant que vous avez reçu un diagnostic de santé mentale

Exemple : J'avais l'habitude de penser que j'étais invincible et que seules les personnes faibles avaient des problèmes de santé mentale. Maintenant, je suis une personne avec beaucoup plus d'empathie. Je pense même à me trouver un emploi afin d'aider d'autres personnes qui rencontrent des défis similaires à ceux que j'ai vécus.

Mon plan afin de bénéficier de l'histoire de ma fleur

À faire: (Cochez toutes les réponses qui s'appliquent)

- Partager l'histoire de ma fleur avec _____.
- Prendre une photo de mes fleurs et les enregistrer sur mon téléphone afin de me rappeler tout le chemin parcouru.
- Découper l'histoire de ma fleur et la publier dans un endroit bien en vue pour me rappeler tout ce que j'ai accompli.
- Créer mon projet artistique, de musique ou vidéo pour exprimer et célébrer qui je suis aujourd'hui.
- Regarder ma carte et me souvenir de ma valeur si je vis une expérience en lien avec la stigmatisation.
- Autre: _____

EXERCICE

Je suis une personne, pas une maladie.

Prenons le temps de réfléchir à notre future fleur et comment nous l'utiliserons dans nos vies.

À l'avenir, à quoi aimeriez-vous que la fleur ressemble?
Qui aimeriez-vous être à l'avenir?

Comment vais-je utiliser mon histoire de fleur dans ma vie?

Que puis-je faire pour entretenir une image positive de moi-même et continuer à cultiver la fleur que je veux être?

Comment la stigmatisation affecte-t-elle mon identité?



Les personnes souffrant d'un trouble de santé mentale diagnostiqué ou présentant les signes et symptômes d'un trouble de santé mentale peuvent être confrontées à la stigmatisation. Dans le contexte de la santé mentale, la stigmatisation est un ensemble d'attitudes ou de croyances négatives et souvent injustes que la société ou un groupe de personnes ont à l'égard des troubles de santé mentale.⁴ Malgré les nombreux efforts déployés pour déstigmatiser les troubles de santé mentale, la stigmatisation, ainsi que les préjugés et la discrimination à l'égard des personnes atteintes d'un trouble de santé mentale, existe toujours dans notre société.

La stigmatisation peut amener les personnes atteintes d'un trouble de santé mentale à se sentir gênées, honteuses et/ou exclues. Elle peut également les décourager. Parfois, ces sentiments peuvent amener les personnes à ne plus demander d'aide et à tenter de dissimuler leurs signes et symptômes.

L'expérience de la stigmatisation peut amener les gens à perdre espoir et à se sentir mal dans leur peau. Il est alors difficile d'avoir confiance en soi et d'imaginer qui l'on est au-delà de son trouble de santé mentale.

La stigmatisation peut exister partout : dans nos communautés, dans le système de santé mentale, même dans nos propres familles et en nous-mêmes. La stigmatisation est énorme, et l'autostigmatisation l'est encore plus. C'est plus intime, plus profond. La stigmatisation prend l'opinion de quelqu'un d'autre et la fait sienne, même si elle est fautive. Les gens peuvent commencer à croire toutes ces choses et à les intégrer dans leur vie et dans ce qu'ils croient être, et ils agissent en conséquence.

4. Mental Illness Stigma, Health Direct, Government of Australia.
www.healthdirect.gov.au/mental-illness-stigma#:~:text=Stigma%20can%20make%20people%20with,educating%20themselves%20about%20mental%20illnesses.

Que puis-je faire pour lutter contre la stigmatisation?



Voici quelques actions que vous pouvez faire si vous vous en sentez capable.⁵ Si vous ne pouvez pas faire certaines de ces choses pour le moment, faites preuve de compassion et de patience envers vous-même pour progresser dans votre rétablissement.

Obtenez le traitement de santé mentale dont vous avez besoin

Essayez de ne pas laisser votre peur d'être étiqueté ou discriminé vous empêcher de chercher de l'aide et un traitement. Cela peut être difficile si un service que vous avez demandé auparavant a été discriminatoire envers vous ou vous a stigmatisé. Il peut être difficile de persévérer et de continuer à chercher de l'aide, mais il existe des agences et des professionnels de la santé mentale qui vous aideront.

Ne le croyez pas

Si vous entendez ou vivez quelque chose assez souvent, vous pouvez parfois commencer à y croire. Essayez de ne pas laisser l'ignorance des autres influencer la façon dont vous vous sentez vous-même.

Rappelez-vous que vous n'êtes pas votre maladie

Quelqu'un qui a un bras cassé n'est pas un bras cassé, il est plus que cela. Vous l'êtes aussi! Cela peut être difficile si vous ressentez des symptômes 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, mais rappelez-vous ce que vous avez appris dans le cours d'aujourd'hui.

5. Des éléments dans cette section sont tirés ou adaptés et/ou adapté de Mental Illness Stigma, Health Direct, Government of Australia.
www.healthdirect.gov.au/mental-illness-stigma#:~:text=Stigma%20can%20make%20people%20with,educating%20themselves%20about%20mental%20illnesses.

Ce n'est pas personnel

La plupart des discriminations proviennent de personnes qui ne comprennent pas les troubles de santé mentale. Défendez vos intérêts quand vous le pouvez et informez les autres de vos expériences personnelles et précieuses en matière de santé mentale.

Utilisez les faits

« Les troubles de santé mentale sont courants et ne sont pas un signe de faiblesse. Apprenez des faits et des chiffres utiles et parlez-en autour de vous. »

Opposez-vous aux stéréotypes négatifs

Si vous le pouvez, « rétablissez les faits lorsque vous entendez des informations fausses ou négatives. » Soyez conscient de votre propre discours.

Envisagez de raconter votre histoire

« Parler peut avoir un impact positif, surtout si cela signifie que vous n'avez plus honte de votre trouble de santé mentale. »

Connectez-vous avec les autres

Ne vous isolez pas! Sortez de votre réserve! Pratiquez un passe-temps qui vous intéresse, participez à des événements intéressants où vous pourrez rencontrer d'autres personnes et nouer des liens. Il peut être utile de se joindre à un groupe de soutien en santé mentale et de rencontrer d'autres personnes dans la même situation. Les groupes de soutien ou de pairs peuvent être difficiles à trouver, en particulier dans les régions isolées, mais les services locaux peuvent être en mesure de vous mettre en contact avec ces ressources, en ligne ou en personne.

Croyez que vous pouvez vous rétablir et que vous le ferez

Entretenez la conviction que vous pouvez vous rétablir et que vous le ferez!

EXERCICE

Réfléchir à la stigmatisation.

Réfléchissons et parlons de la stigmatisation que vous avez pu subir en raison des signes et symptômes des troubles de santé mentale et de la manière dont elle a affecté votre façon de penser, de sentir et d'agir. Compte tenu de ce que nous avons appris dans le module d'aujourd'hui, comment réagiriez-vous dans une situation similaire si vous étiez victime de stigmatisation ou d'autostigmatisation?

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



Votre animateur diffuse la vidéo pendant le module.



VIDÉO

Créée par: Société canadienne de schizophrénie, ColCon Productions
Lien vidéo: player.vimeo.com/video/1093152184

Réfléchissez et partagez vos pensées sur la vidéo si vous le souhaitez. Par exemple, qu'avez-vous ressenti en entendant l'histoire d'Allison? Qu'est-ce qui vous a inspiré dans l'histoire d'Allison? Comment cette vidéo correspond-elle à votre expérience?

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



Réflexions finales et questions en suspens.

Continuez à réfléchir régulièrement à la personne que vous êtes au-delà de vos signes et symptômes de trouble de santé mentale, ainsi qu'à la vie que vous voulez vivre.

Que ferez-vous de la fleur pour vous inspirer au quotidien? Comment l'utiliserez-vous lorsque vous rencontrerez de la stigmatisation?

Démasquez la stigmatisation et l'autostigmatisation quand elles se produisent et utilisez les moyens d'y faire face en vous basant sur ce à quoi vous avez réfléchi et ce que vous avez appris ici aujourd'hui.

Autres réflexions que vous pouvez mener chez vous.



Journal et réflexion personnelle. Qu'est-ce qui est important pour vous? Quelles sont les valeurs que vous souhaitez appliquer dans votre vie? Comment voulez-vous devenir la personne que vous voulez être, au-delà des signes et des symptômes du trouble de santé mentale? Réfléchissez et notez ces éléments afin de vous orienter vers la personne que vous souhaitez devenir.

Quand vous avez une idée claire de certaines de vos croyances à propos de vous-même, quelles sont celles qui vous renforcent et vous font avancer, et quelles sont celles qui ont l'effet contraire?

Prenez le temps de découvrir des choses simples sur vous-même! Quelle est votre couleur préférée? Votre crème glacée préférée? Votre fleur préférée?

Si vous avez accès à des photos sur votre téléphone ou ailleurs (par exemple dans un magazine, etc.), trouvez une photo qui vous représente. Cela peut être une photo de vous que vous aimez! Accrochez-la quelque part (avec votre fleur) pour vous rappeler que vous êtes une personne, pas une maladie.



Voir ci-dessous pour des ressources et du soutien supplémentaire:



Accepter le trouble de santé mentale et mon identité

Une étape essentielle dans l'acceptation de mes identités croisées est de ne pas laisser mon trouble de santé mentale m'empêcher d'être ce que je veux être.

VISITER LE SITE INTERNET



Lutter contre la stigmatisation

Pour lutter contre la stigmatisation associée aux troubles de santé mentale, il faut comprendre, éduquer et examiner de plus près nos propres attitudes à l'égard de la santé.

VISITER LE SITE INTERNET



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