



Votre cheminement personnel
vers le rétablissement

MANUEL DU PARTICIPANT

Responsabilisation



Bienvenue

Revue du sujet d'aujourd'hui:



Responsabilisation

- Qu'est-ce que la responsabilisation?
- Pourquoi la responsabilisation est-elle importante pour mon rétablissement?
- Comment puis-je me responsabiliser?

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.

Allons-y!



Qu'est-ce que la responsabilisation?

Il est important pour chacun d'entre nous de se sentir responsabilisé. Mais qu'est-ce que la responsabilisation exactement ?

La responsabilisation est définie comme le « processus d'acquisition de la liberté et du pouvoir de faire ce que l'on veut ou de contrôler ce qui nous arrive »¹.

Croire en notre capacité d'influencer ce qui se passe dans notre vie et de surmonter les obstacles nous aide à atteindre nos objectifs et améliore notre santé mentale et notre sentiment de satisfaction dans la vie. Elle nous aide également à devenir résilients. Lorsque nous nous responsabilisons, nous cultivons un sentiment de confiance en soi et d'autonomie. Et nous nous sentons plus en mesure de relever les défis avec confiance.²

Il est important de noter que la responsabilisation ne consiste pas seulement à **croire** en notre capacité à choisir, mais aussi à transformer ces émotions ou ces intentions en **actions**.

1. Cambridge Dictionary, online.

2. Laura Copley, PhD, Discovering Self-Empowerment: 13 Methods to Foster it. Positive Psychology.com, February 21, 2024

Pensez à toutes les choses que vous pouvez contrôler dans votre vie en ce moment, comme:³

- C'est vous qui décidez du temps que vous passez à regarder la télévision.
- Vous avez le choix d'utiliser ou non votre téléphone.
- Vous avez le choix de modifier votre système de soutien s'il ne vous convient pas, en fonction des circonstances.
- C'est à vous de choisir comment vous commencez votre journée.
- C'est à vous de choisir comment gérer le changement.
- C'est à vous de décider si vous voulez parler de vos médicaments avec votre psychiatre.

Lorsque nous reconnaissons que nous avons le contrôle sur ce type de décisions dans notre vie quotidienne, nous pouvons commencer à comprendre ce que signifie être responsabilisé. En continuant à prendre d'autres décisions réfléchies et à les mettre en œuvre, nous pouvons nous sentir satisfaits, confiants et responsables de la direction que nous prenons dans notre vie.

Bien sûr, certains contextes facilitent la pratique de la responsabilisation et peuvent nous aider à nous responsabiliser, mais en fin de compte, c'est seulement nous qui pouvons agir. Nous devons utiliser notre voix pour nous responsabiliser.

3. List of choices inspired by The Recovery College (Greenwich)/Bridge 86 Ltd 2020. CHIME Workbooks, Empowerment Workbook. www.therecoveryplace.co.uk/wp-content/uploads/2021/06/5.-Empowerment-Workbook.pdf

EXERCICE

Quel est le sentiment de responsabilisation ?

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



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

EXERCICE

Quel est le sentiment de responsabilisation ?

Parlons de cette œuvre d'art... Qu'est-ce qui, dans cette œuvre d'art, vous inspire le sens de la responsabilisation? Si cette œuvre d'art ne vous inspire pas maintenant, comment **imaginez-vous** ou **vous rappelez-vous** le sentiment de la responsabilisation?

Pourquoi la responsabilisation est-elle importante dans mon rétablissement?



La responsabilisation est essentielle pour le rétablissement après un problème de santé mentale, car elle renforce notre confiance en nous et nous aide à nous défendre nous-mêmes ! Dans un contexte de rétablissement, la responsabilisation concerne le choix et le contrôle que nous pouvons exercer sur notre vie et sur notre problème de santé mentale. Il s'agit également d'assumer la responsabilité de notre santé et de notre bien-être, mais aussi de savoir quand demander du soutien ou de l'aide.

Comme l'indique le Recovery College Greenwich, « à un moment donné, la plupart des personnes qui se rétablissent réalisent que personne d'autre ne peut le faire à leur place... qu'elles doivent prendre en charge leur propre rétablissement. Prendre ses propres risques, fixer ses propres objectifs et son propre chemin, et apprendre ses propres leçons sont des éléments essentiels du rétablissement ». C'est à vous de faire bouger les choses !

Parfois, nos expériences au sein des systèmes de santé mentale et de santé, ainsi que d'autres expériences, peuvent nous donner un sentiment de faiblesse et d'impuissance. Nous savons également que certaines personnes se sentent plus démunies que d'autres pour diverses raisons. Le style de communication d'un professionnel de la santé ou le fait qu'il considère que nous ne sommes pas les experts de notre propre parcours de rétablissement peuvent contribuer à un sentiment d'impuissance. Ce sont des situations difficiles à vivre. Pour retrouver leur sentiment de responsabilisation, certaines personnes ont déclaré qu'elles trouvaient utile de se concentrer sur ce qu'elles pouvaient contrôler et de réfléchir aux manières de changer certaines situations, y compris en se défendant elles-mêmes.

4. The Recovery College (Greenwich)/Bridge 86 Ltd 2020. CHIME Workbooks, Empowerment Workbook. www.therecoveryplace.co.uk/wp-content/uploads/2021/06/5.-Empowerment-Workbook.pdf

Regardons une vidéo de Pat Deegan sur la responsabilisation concernant les médicaments



Votre animateur diffuse la vidéo pendant le module.



VIDÉO

Créé par: Pat Deegan (PhD) et Associates LLC

Lien vidéo: player.vimeo.com/video/1093145319

Discussion: Que signifie la responsabilisation pour vous? Qu'est-ce qui vous inspire dans cette vidéo? Y a-t-il des situations dans lesquelles vous aimeriez vous prendre en main? Que ressentiriez-vous si vous pouviez vous prendre en main?

Une autre vidéo intitulée Conscience de soi de Greg Hodge peut aussi être diffusée. Voir la vidéo dans la section Ressources supplémentaires.

Alors, que puis-je contrôler et influencer?



Nous avons tous un grand nombre de choses qui se passent dans notre vie et auxquelles nous pensons ou desquelles nous nous inquiétons, comme notre santé, notre argent, nos enfants, la guerre, etc. Et lorsque nous souffrons d'un problème de santé mentale, il y a beaucoup d'autres sujets de réflexion ou d'inquiétude: nos symptômes, nos médicaments, leurs effets secondaires, l'isolement social, la difficulté à se motiver, etc.

Regardons les choses en face : il y a des choses/problèmes sur lesquels nous n'avons aucun contrôle – des choses pour lesquelles nous ne pouvons rien faire. Mais il y a aussi des choses que nous pouvons contrôler, des choses sur lesquelles nous avons un contrôle total. Et il y a aussi des choses sur lesquelles nous n'avons peut-être pas de contrôle total, mais pour lesquelles nous pouvons faire quelque chose et que nous pouvons influencer.

Si nous réfléchissons à nos propres cercles d'influence et de contrôle, cela peut nous aider à reprendre le contrôle de notre vie en nous concentrant sur les choses/questions sur lesquelles nous avons une influence. Nous pouvons également réfléchir aux choses et aux questions sur lesquelles nous pourrions avoir plus d'influence.

Steve Maraboli:

“ «Des changements incroyables se produisent dans votre vie lorsque vous décidez de prendre le contrôle de ce que vous pouvez contrôler au lieu de vouloir contrôler ce que vous ne pouvez pas.» ”

EXERCICE

Cercle d'influence et de contrôle

Inspiré par Stephen Covey, Les sept habitudes des gens efficaces

1. Faites une liste de ce qui vous préoccupe en ce moment... incluez toute question qui vous préoccupe ou vous inquiète.
2. Parcourez maintenant votre liste et placez les éléments sur le schéma à l'endroit où vous pensez qu'ils doivent être (contrôle sur/aucun contrôle sur/influence sur).
3. Pensez à choisir de réorienter votre temps et votre énergie vers les choses que vous pouvez contrôler. Comment vous sentirez-vous ?
4. Si vous le souhaitez, vous pouvez également penser à prendre la responsabilité de changer les choses que vous pouvez influencer.



Comment puis-je me responsabiliser ?



Maintenant que nous avons une bonne idée de ce que nous pouvons contrôler et influencer dans notre vie actuelle et de ce que nous ne pouvons pas faire, nous pouvons nous donner les moyens de concentrer notre énergie et notre temps sur les choses que nous pouvons faire. Mais comment se donner les moyens d'agir ?

Voici quelques idées à prendre en considération:⁵

Imaginez-vous en train de jouer un rôle plus actif dans votre traitement et votre rétablissement en défendant vos intérêts.

Chaque personne a une expérience différente des problèmes de santé mentale, et c'est vous qui êtes l'expert en ce qui concerne le vôtre. Apprenez-en le plus possible sur votre problème de santé et sur vos droits, et commencez à participer activement à vos propres soins de santé. Voir la section Ressources supplémentaires pour plus de ressources sur la responsabilisation par rapport aux médicaments.

Imaginez-vous en train de prendre la parole et, même si c'est difficile, essayez de le faire et de communiquer ce dont vous avez besoin.

Vous avez le droit de demander ce dont vous avez besoin à votre équipe soignante, chez vous, sur votre lieu de travail, etc. En exprimant clairement vos besoins et vos opinions, vous pouvez établir une relation saine avec votre système de soutien et les autres personnes qui vous entourent.

5. Certains des éléments de cette section sont inspirés du Eisenberg Family Depression Centre, University of Michigan. Empower Yourself. www.depressioncenter.org/outreach-education/depression-toolkit/want-stay-mentally-healthy/empower-yourself

Renforcez votre capacité à faire face et à rebondir dans les situations difficiles et en cas de stress

C'est ce qu'on appelle renforcer la résilience et il y a de nombreuses façons de le faire : en prenant soin de soi et en faisant preuve de compassion avec soi-même; en renforçant ses capacités d'adaptation par l'exercice et la méditation; en discutant avec un ami ou en s'adonnant à un passe-temps. Imaginez ce que vous ressentiriez si vous pouviez rebondir plus facilement après une expérience difficile ! Vous trouverez d'autres lectures sur la manière de développer la résilience dans la section Ressources supplémentaires à la fin de ce manuel.

Fixez des attentes réalistes

Tout en vous responsabilisant, gardez à l'esprit que le rétablissement est un parcours qui ne se fait pas du jour au lendemain. Attendez-vous à des revers, à ce que certaines personnes ne comprennent pas votre maladie ou votre parcours, mais aussi à ce que vous contrôliez de nombreux aspects de votre parcours de rétablissement. Dans la mesure du possible, essayez de rester optimiste et de vous référer à vos cercles d'influence et de contrôle pour rester concentré sur les choses que vous pouvez contrôler.

N'oubliez pas de faire des liens !

La responsabilisation, c'est vous et vos choix, mais les liens avec votre famille, vos amis et d'autres personnes peuvent vous apporter un soutien lorsque vous en avez besoin. Les pairs peuvent être d'un grand soutien dans votre démarche de responsabilisation. Comme ils ont vécu un cheminement semblable, ils peuvent vous aider à connaître vos droits, vous fournir des informations et vous soutenir lorsque vous faites des choix et prenez des décisions..

La responsabilisation est un processus qui consiste à se connaître soi-même, à identifier ses objectifs et la direction que l'on veut donner à sa vie, à obtenir de petites victoires dans sa vie quotidienne, à avoir confiance en soi et à revendiquer son espace et sa place dans ce monde !

Regardons une vidéo d'un témoignage de rétablissement personnel et de responsabilisation.



L'animateur diffuse la vidéo durant le module.



VIDÉO

Créé par: Société canadienne de la schizophrénie, ColCon Productions
Lien vidéo: player.vimeo.com/video/1093159745

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

EXERCICE

Se sentir responsabilisé.

Pouvez-vous vous souvenir d'une chose que vous avez faite ou dite et qui vous a donné un sentiment de responsabilisation ? Qu'est-ce que ce sentiment de pouvoir vous a amené à faire ? OU quelles actions avez-vous pu entreprendre parce que vous vous êtes senti responsabilisé ?

Après avoir passé en revue le contenu d'aujourd'hui, pouvez-vous penser à quelque chose que quelqu'un a fait ou dit et qui vous a donné un sentiment de responsabilisation ? Qu'avez-vous ressenti ?

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



Réflexions finales et questions en suspens.

Rappelez-vous de prendre le temps de revoir vos cercles de contrôle et d'influence.

Rappelez-vous de prendre le temps de revoir les moyens de responsabilisation que nous avons appris dans le module d'aujourd'hui.

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 représente la responsabilisation. Accrochez-la quelque part où vous la verrez tous les jours. Dessinez/peignez une image de ce que vous ressentez comme de la responsabilisation et affichez-la sur votre mur... etc.



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



Comment être plus résilient: 8 façons de développer votre résilience

Apprenez ce que signifie la résilience, comment elle influence notre stress et nos émotions, et quels sont les obstacles les plus courants à la résilience.

VISITEZ LE SITE INTERNET



Responsabilisez-vous

Ces stratégies peuvent vous aider à mieux contrôler les décisions et les actions qui ont un impact sur votre santé.

VISITEZ LE SITE INTERNET



Reprenez votre contrôle lors des rendez-vous avec votre psychiatre concernant vos médicaments

Apprenez à voir les médicaments différemment.

VISITEZ 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