

18 CROIRE AU RÉTABLISSEMENT



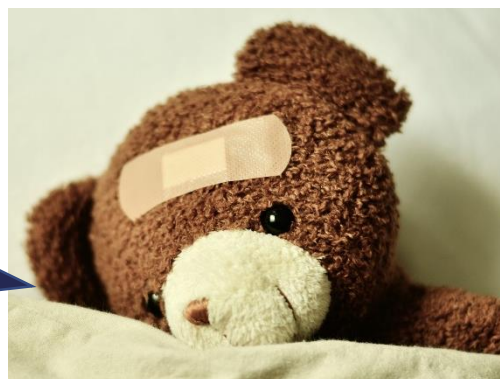
Tel que décrit sur le site Web de l'Institut universitaire en santé mentale Douglas, le rétablissement n'est pas synonyme de guérison clinique ou de remède. Le rétablissement est un processus de longue haleine qui consiste à faire sa vie malgré la maladie, de la même façon que les personnes qui souffrent de maladie chronique, comme les diabétiques ou les asthmatiques.

D'après Boardman, trois facteurs essentiels entrent dans le rétablissement :

1. **Espérer** : l'espoir est au centre du rétablissement ; si on n'entrevoit pas la possibilité d'un avenir, à quoi bon essayer de guérir ?
2. **Prendre sa vie en charge** : régler ses propres problèmes, s'occuper de sa vie et de son avenir.
3. **Avoir la possibilité de faire partie de la société et d'y contribuer, être apprécié** ; avoir accès aux possibilités offertes par la société et pouvoir y apporter quelque chose.

L'espoir, la responsabilité personnelle, l'autonomie, la prise en charge de sa propre vie, le bien-être, l'éducation et l'appui des pairs sont quelques-uns des facteurs de rétablissement. D'autres facteurs mis en avant par les patients qui ont triomphé de la maladie sont l'acceptation, la prise en charge de soi-même, l'autodétermination, le contrôle des symptômes et l'appui d'un psychiatre. (<http://www.douglas.qc.ca/info/retablissement-sante-mentale>)

L'espoir, la responsabilité personnelle, l'autonomie, la prise en charge de sa propre vie, le bien-être, l'éducation et l'appui des pairs sont quelques-uns des facteurs de rétablissement.



18.1 LES ÉTAPES DU RÉTABLISSEMENT



De façon générale, on voit le rétablissement du proche en 5 étapes¹.

Le processus de rétablissement en santé mentale n'est pas linéaire, mais plutôt dynamique et en constante évolution. Il est possible que certains événements l'amènent à vivre des étapes ultérieures ou à l'inverse, des étapes antérieures.²

(1) CHOC ET DÉNI	La personne est anéantie par le pouvoir que la maladie prend sur sa vie.	Elle est généralement incapable de fonctionner. L'impact du diagnostic et des symptômes du trouble de santé mentale dominent sa vie.
(2) RENONCEMENT ET DÉSESPOIR	La personne a cédé au trouble de santé mentale le pouvoir de contrôler sa vie.	Elle se résigne à la direction qu'a prise sa vie et s'y croit condamnée. Elle se considère sans avenir et se limite à être malade. Elle a perdu espoir.
(3) ESPOIR ET REMISE EN QUESTION	La personne remet en question l'impact du trouble de santé mentale sur sa vie.	Elle commence à croire que sa vie peut être différente. Elle entrevoit la possibilité de changer, mais ne se sent pas prête ni capable de s'y engager.
(4) VOLONTÉ D'AGIR ET COURAGE	La personne démontre une ouverture à composer avec le trouble de santé mentale.	Elle croit qu'il y a des possibilités pour elle mais ne sait pas comment s'y prendre. Elle est ouverte à explorer ce qu'il faut faire pour changer.
(5) RESPONSABILISATION ET POUVOIR D'AGIR	La personne se réapproprie le pouvoir sur sa vie et choisit de se responsabiliser.	Elle a décidé de la direction qu'elle veut prendre. Elle s'est mise en action afin d'atteindre son but et de créer la vie qu'elle désire.

1 Association québécoise pour la réadaptation psychosociale. (2076). Mise en pratique des outils et méthodes en intervention par les pairs. Repéré à <https://aqrp-sm.org/wp-content/uploads/2073/05/colloque-xvie-a0B-atelier-pptpdf>

2 Oeegan, 2007 (traduction 2005) ; Shepherd, 2008 (traduction 2072) ; Leamy & al, 2071 *Le rétablissement c'est...* Repéré à www.cerrisweb.com

18.2 LES 10 PRINCIPES DU RÉTABLISSEMENT

Il peut être plus rassurant de croire que seul votre proche aura à composer avec un processus de rétablissement. Toutefois, comme mentionné précédemment, les recherches indiquent que les membres de l'entourage traversent un processus similaire.

Voici les 10 principes qui sous-tendent le rétablissement tel que proposé par l'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP). Ces principes vous aideront à vous responsabiliser tout au long du processus dans lequel vous êtes engagés.

18.2.1 Autodétermination

- Vous êtes responsable de votre propre processus, soit de définir votre projet de vie et de concevoir la façon de vous y rendre.
- Vous devez donc reconnaître que vous vivez des difficultés particulières, que vous avez certaines limites et que vous avez à travailler sur vous-même.
- Il est important de favoriser votre autonomie, vos apprentissages et votre responsabilisation, tout en appliquant ces mêmes principes pour votre proche.

18.2.2 Individualisé et centré sur la personne

- Le processus de rétablissement est différent pour chaque individu et déterminé selon ses forces, sa capacité de résilience, ses besoins, ses préférences, ses expériences et son bagage culturel. Il faut donc reconnaître que chacun vit des choses différentes, à des rythmes différents et avec ses propres perceptions.
- Dans le même ordre d'idée, il est important de respecter votre propre rythme ainsi que le rythme et les décisions de l'autre. Il faut également être en mesure d'offrir du soutien et de l'accompagnement, de façon à répondre à vos besoins et à ceux de votre proche, tout en respectant vos limites.

18.2.3 Pouvoir d'agir

- En vous appropriant le pouvoir sur votre vie, vous prenez la maîtrise sur celle-ci. Vous reconnaissez désormais que vous avez plus de pouvoir sur vous-même que sur votre proche, il faut donc vous prioriser avant de le prioriser. Par exemple, en ayant des activités autres qu'avec celui-ci.

18.2.4 Holistique

- Le processus de rétablissement implique plusieurs sphères de votre vie (affective, intellectuelle, corporelle, spirituelle, résidentielle, familiale, professionnelle, scolaire, récréative, économique, financière, sociale, communautaire, créative, etc.). Il est de votre responsabilité de veiller à atteindre et maintenir un équilibre entre ces différentes sphères.

18.2.5 Non linéaire

- Comme il a été mentionné plus tôt, le processus de rétablissement ne se fait pas de façon linéaire. Vous pourriez avoir des moments de recul et ensuite, continuer d'avancer dans votre cheminement.
- Il vous faut donc être préparé aux possibles rechutes de votre proche et apprendre à gérer le vécu émotionnel qui y est associé. Vous pourriez vous-même retourner en phase d'ÉTAT DE CHOC.
- Vous pouvez aussi tenter de percevoir les rechutes comme des situations d'apprentissage et de croissance plutôt que des difficultés ou des échecs.

18.2.6 Axé sur les forces

- Le processus de rétablissement met en valeur et utilise les forces et les ressources intérieures des individus tels la résilience, les talents, les habiletés, les compétences, le savoir-faire, le savoir-être, etc.
- Vous devez donc être en mesure de reconnaître vos forces, vos ressources et vos compétences. Vous devez aussi vous concentrer sur vos bons coups plutôt que sur les obstacles que vous rencontrez.
- Gardez à l'esprit que vous êtes en apprentissage et qu'il est possible que vous posiez des gestes moins aidants par moments. Faites preuve d'indulgence envers vous-même.

18.2.7 Respect et intégrité

- Le respect dans le processus de rétablissement peut se traduire par la protection de vos droits ou des droits de votre proche et par la protection de vous-même à l'égard de la discrimination et la stigmatisation.
- Il est de votre devoir de vous respecter vous-même, de vous faire respecter et de respecter les autres.

18.2.8 Responsabilité

- Chaque personne est responsable d'entreprendre des démarches pour son mieux-être en donnant un sens à son expérience et en mettant en place des stratégies possibles à utiliser.

18.2.9 Espoir, Amour et Foi

- L'espoir, l'amour et la foi sont les déclencheurs d'un processus de rétablissement. Ce sont ces sentiments qui motivent la personne à surmonter les barrières et les obstacles auxquels elle fait face et à garder le CAP.

18.2.10 Entraide entre pairs

- Le support mutuel joue un grand rôle dans le processus de rétablissement. Il procure un sentiment d'appartenance, favorise des relations soutenantes et valorise divers rôles sociaux.

Tentez de vous entourer de personnes significatives, de sortir de votre isolement en parlant de la maladie et de votre vécu émotionnel, selon votre degré d'aisance.

Source : Le Guide, Mathieu Durocher & Valérie Laurin, L'Apogée, <https://www.lapogee.ca/boite-a-outils/>

Notes

