

LES 5 ÉTAPES DU RÉTABLISSEMENT

Le chemin du rétablissement n'est pas un long fleuve tranquille et est fait de plusieurs étapes chronologiques :

1 LE MORATOIRE

= Dénî, évitement du système de soin.



2 LA PRISE DE CONSCIENCE

= C'est prendre conscience de son trouble, et l'accepter. En anglais, on appelle ça « *l'insight* », c'est-à-dire l'intuition, le niveau de « *conscience du trouble* ». C'est prendre conscience qu'on peut vivre avec un trouble psy, avoir une vie riche et épanouie. Plein de gens ont une vie formidable avec des troubles psy. La prise de conscience amène aussi à ne pas se définir par son trouble. Nous ne sommes pas nos troubles.

3 LA PRÉPARATION

= C'est le fait de se préparer, comme son nom l'indique, à l'étape qui viendra juste après, la reconstruction. C'est le moment où on apprend à distinguer ce qui relève de notre maladie, ou pas.

4 LA RECONSTRUCTION

= Se fixer des objectifs, se forger une identité positive, se remettre en action, retrouver son pouvoir d'agir.

5 LA CROISSANCE

= On n'est pas libre de nos symptômes, on ne peut pas décider quand et comment ils vont arriver, mais on sait gérer la maladie. On a confiance en nos capacités et nos ressources.



NOUS NE SOMMES PAS NOS TROUBLES



Selon l'IRDES*, sur 3 personnes qui souffrent d'un trouble psy :

- 1/3 ne se rétablit pas
- 1/3 se rétablit dans les 20 ans
- 1/3 se rétablit rapidement

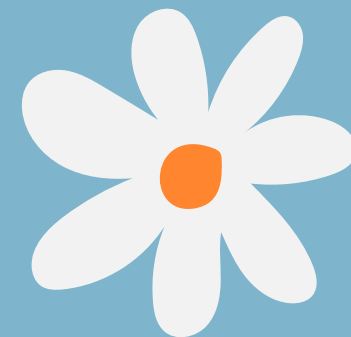
70%

La bonne nouvelle, c'est que 70% des usager-es parviennent à se rétablir

BIBLIOGRAPHIE ET RESSOURCES

- Jouet, E. Greacen, T. (2012). *Pour des usagers de la psychiatrie acteurs de leur propre vie*. Éditions Érès.
- Mandel, L. (2022). *Se rétablir*. Éditions Exemple.
- Berthon, A. (2019). Conférence Gesticulée "L'enfer me ment".
- Icarus Project <https://icarus.poivron.org/>
- La fleur de Patricia. *Carnet du rétablissement en santé mentale, à destination de l'usager, de son proche et du professionnel*.
- Masson, L. *Journal "Le crieur de Chambé"*.

*IRDES : Institut de Recherche et Documentation en Économie de la Santé.



LE RÉTABLISSEMENT EN SANTÉ MENTALE



ANNETTE BERTHON - PSYCHOPRATICIENNE
(2025)

15 ANS

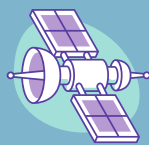
C'est l'espérance de vie moyenne en moins pour les personnes vivant avec un trouble psychique



CONTEXTE

Le modèle psychiatrique français dominant est resté longtemps basé sur la diminution des symptômes et des incapacités liées au trouble. Ainsi, les principaux leviers thérapeutiques (médication, thérapies) sont utilisés pour réduire le handicap et non pour aider la personne à vivre avec.

Le fait que la possibilité du rétablissement nous soit partiellement inconnue naît d'un biais : les personnes rétablies sortent des « radars » psychiatriques. Les psychiatres les voient moins, et on n'en entend plus parler. Ainsi, les personnes que l'on diagnostique mettent du temps avant de rencontrer la possibilité du rétablissement et le mot même de « rétablissement ».



Le mot rétablissement vient du mot anglais « recovery ». Ce mouvement est né aux États-Unis dans les années 60' et arrive dans les pays anglo-saxons en 1970. Les conditions de vie dans les HP sont indignes, c'est l'époque de la désinstitutionnalisation.

Le mouvement a été majoritairement porté par des personnes concernées, notamment Patricia Deegan, américaine diagnostiquée schizophrène et rétablie, devenue docteure en psychologie et défenseuse des droits des personnes en situation de handicap.



LA SANTÉ N'EST PAS L'ABSENCE DE MALADIE

Le rétablissement n'est pas un retour à l'état antérieur de la maladie. C'est une démarche personnelle. C'est un processus long et dynamique de « réactualisation du soi », où le trouble n'est plus / pas une identité, mais une part de nous-même que l'on peut côtoyer, accompagner, dépasser.

Ainsi, il est possible de jouir d'une très bonne santé mentale en ayant un trouble psychique, tout comme il est possible de ne pas avoir de trouble psychique mais de connaître une santé mentale « languissante ». La santé n'est pas l'absence de maladie. **On peut être en bonne santé même avec un trouble psychique.**

**LE RÉTABLISSEMENT EST LE CONCEPT
SELON LEQUEL ON PEUT MENER
UNE EXISTENCE HEUREUSE ET ÉPANOUIE
AVEC UN TROUBLE PSYCHIQUE.
CE N'EST PAS GUÉRIR, C'EST VIVRE AVEC.**

« On peut se rétablir d'un trouble psychique et connaître une vie épanouissante, pleine de sens. Une vie qui profite des apprentissages que la gestion de la maladie a nécessité : le dépassement de soi, la connaissance profonde de ses mécanismes psychiques, une sensibilité particulière au monde. »

- Lucile Masson, psychologue

LES PILIERS DU RÉTABLISSEMENT

- **ESPOIR** (de façon globale dans sa vie)
- **SOUTIEN** (pairs, proches, soignant-es)
- **PLAIDOYER** pour soi-même (être en mesure de se faire entendre, représenter ses intérêts, se défendre)
- **EMPOWERMENT** (= pouvoir d'agir, développer des connaissances sur son fonctionnement psychique, sa maladie, son traitement, ses droits)
- Prévention des **RECHUTES** (il va y en avoir beaucoup, mais les rechutes, loin d'être des échecs, font partie intégrante du processus de rétablissement)

LES RECHUTES FONT PARTIE DU RÉTABLISSEMENT

Cela signifie aussi pouvoir développer son autonomie au sein de sa prise en charge. On parle de **responsabilisation**. En gros, c'est être pleinement actrice de son parcours de soin et de son processus de rétablissement.

Dans le rétablissement, les professionnel·les doivent céder une partie de leur pouvoir, afin que la personne concernée décide réellement de sa prise en charge.

