



CENTRE DE PREUVES
en psychiatrie et santé mentale

Journée CNQSP / Centre de Preuves en Psychiatrie et Santé Mentale

La logique du rétablissement
Roselyne Touroude- UNAFAM

Un changement de paradigme pour penser la vie avec un trouble psychique

- Issu des mouvements des anciens patients, « les survivants de la psychiatrie » qui, aux Etats Unis, se battent pour leurs droits (années 70-80) : concept de « recovery ».
- Publient des récits de leur vie et de leur expérience de rétablissement d'un trouble psychique grave
Apportent de nombreux témoignages qu'on peut aller mieux, jouer un rôle dans la société
- Ils revendiquent une approche optimiste, le droit à l'espoir, à un avenir possible pour les personnes vivant avec un trouble psychique
- Ils dénoncent la stigmatisation, la discrimination, l'exclusion sociale dont sont victimes ces personnes
- Ils prônent la réappropriation d'un pouvoir de décider et d'agir, la défense des droits.

En français : le rétablissement-se rétablir

Se rétablir : une action sur soi

« Un processus profondément personnel et singulier de transformation de ses attitudes, de ses valeurs, de ses sentiments, de ses buts, de ses compétences et de ses rôles.

C'est une façon de vivre une vie satisfaisante, prometteuse et utile, en dépit des limites causées par la maladie. Le rétablissement implique l'élaboration d'un nouveau sens et d'un nouveau but à sa vie en même temps que l'on dépasse les effets catastrophiques de la maladie mentale ».

Anthony WA. Recovery from mental illness: the guiding vision of the mental health service system in the 1990s. *Psychiatr Rehabil J* 1993 ; 16 : 11-23.

Se dégager de l'identité de malade mental par un processus personnel, au long cours, dynamique, accompagné

Prendre conscience des limites imposées par la maladie, mais aussi des possibilités d'un équilibre restauré.

Les principaux ressorts du rétablissement

- ***Espoir et optimisme :***
croire que le rétablissement est possible
 - ***Redéfinition de l'identité,*** restauration de la confiance et de l'estime de soi
 - ***Réappropriation du pouvoir d'agir, responsabilité:***
Contrôler sa vie (connaître ses besoins, ses capacités, ses limites, affronter les difficultés)
Être acteur de ses soins (dialogue avec les professionnels, vigilance)
Devenir sujet capable de prendre les décisions qui le concernent
 - ***De nouveaux buts, de nouvelles valeurs,***
bâtir de nouveaux projets, s'engager dans une vie active
-

Le devenir d'une personne vivant avec un trouble psychique

« A la différence des notions médicales de guérison ou de rémission qui désignent des modalités évolutives de la maladie, la notion de rétablissement caractérise le devenir de la personne. Se rétablir d'une maladie mentale signifie pouvoir se dégager d'une identité de malade psychiatrique et recouvrer une vie active et sociale » Dr Pachoud 2012

Le devenir (devenir social entre autres) de la personne dépend de beaucoup d'autres facteurs que ceux liés à la maladie

- **Ses ressources personnelles**, compétences, objectifs, expérience, savoir-faire, croyances, espoir....
 - **Ses soutiens** de proximité (ses proches, sa famille, son environnement social, le soutien par les pairs (GEM...))
 - **Les facteurs environnementaux**, accessibilité (dé- stigmatisation, changement de regard) stratégies d'inclusion sociale portées par la collectivité (CLSM, action sociale, médico-sociale)
-

Soutenir ce processus

La logique du rétablissement au service des personnes vivant avec un trouble psychique

De l'importance du rétablissement pour penser les organisations

- Quels soutiens pour quitter la seule posture de malade? Quelles stratégies d'inclusion sociale ?
 - Quels soins, quels accompagnements, avec quels acteurs, quelle coordination, quelle articulation entre les deux ?
 - La personne actrice de son projet existentiel : deux exemples de vie, Pierre et Michel.
-

Merci de votre attention

