



Socrate-  
Réhabilitation



# Programme Gestion de la Maladie et Rétablissement

## Notes de cours

Version du 2 mars 2012

### *Sujet 1 : Stratégies de rétablissement*

Ces notes de cours appartiennent à :

---



	Gestion de la Maladie et Rétablissement (GMR) <b>Notes de cours</b>
Sujet 1 : Stratégies de rétablissement	

*« N'oubliez jamais que vous êtes avant tout une personne. Une étiquette de malade mentale ne vous définit pas. Vous n'êtes pas une "dépression" ou une "schizophrénie" ou un "bipolaire". Vous êtes une personne. Une personne atteinte de cancer ne s'appelle pas "cancer", alors pourquoi devriez-vous vous limiter à une étiquette ? »*

David Kime, artiste, écrivain, en rétablissement d'un trouble bipolaire

## Introduction

Ces notes de cours concernent le rétablissement d'une maladie mentale. Elles comprennent une discussion sur la façon dont différentes personnes définissent le rétablissement et encouragent les personnes à développer leur propre définition du rétablissement. Poursuivre des objectifs est une partie importante du processus de rétablissement. Travailler sur ces notes de cours peut vous aider à fixer des objectifs de rétablissement et à choisir des stratégies en vue d'atteindre ces objectifs.

### Les gens définissent le rétablissement, à leur manière.

## Qu'est-ce que le rétablissement ?

Les gens définissent le rétablissement d'une maladie mentale selon leur propre façon. Certaines personnes pensent qu'il s'agit d'un processus, tandis que d'autres pensent qu'il s'agit d'un objectif ou un résultat final. Voici quelques exemples de la façon dont différentes personnes décrivent le rétablissement de leur propre point de vue :

- Le Rétablissement d'une maladie mentale, ce n'est pas comme la récupération d'une grippe. C'est le rétablissement de votre vie et de votre identité.
- Le Rétablissement pour moi, c'est d'avoir de bonnes relations et de me sentir en lien. C'est être capable de jouir de ma vie.
- Je n'insiste pas sur le passé. Je me concentre sur mon avenir.
- Être plus indépendant, c'est un élément important de mon processus de rétablissement.
- Ne plus avoir de symptômes, c'est ma définition du rétablissement.

- Le rétablissement pour moi c'est une série d'étapes. Parfois, les étapes sont de petite taille, comme me préparer à manger, faire une promenade, suivre une routine quotidienne. Les petits pas s'additionnent.
- La maladie mentale fait partie de ma vie, mais elle n'est pas le centre de ma vie.
- Le rétablissement, c'est avoir de la confiance et de l'estime de soi. J'ai quelque chose de positif à offrir au monde.

**Q : Qu'est-ce que le rétablissement signifie pour vous ?**

---

---

---

---

---

---

**Qu'est-ce qui aide les gens dans le processus de rétablissement ?**

Les gens utilisent une variété de stratégies pour s'aider eux-mêmes dans le processus de rétablissement telles que :

**S'impliquer dans des programmes d'entraide mutuelle (Self Help)**

J'appartiens à un groupe de soutien qui fait partie d'un programme d'entraide mutuelle. Tout le monde dans le groupe a éprouvé des symptômes psychiatriques. Je me sens très à l'aise là-bas. Les autres personnes comprennent ce que je traverse. Ils ont aussi de bonnes idées pour résoudre certains problèmes.

**Rester actif**

Je trouve que plus j'essaie de rester actif pendant la journée, plus les choses vont mieux. Je fais une liste chaque jour de ce que je veux faire. J'essaie d'ajouter à la liste des choses amusantes, ainsi que des choses utiles. Le fait d'être actif me rend plus confiant.

**Développer un système de soutien**

Cela m'aide d'avoir des amis et de la famille car je peux faire des choses et parler avec eux. Parfois, je dois travailler sur ces relations afin de m'assurer que je reste en contact. Il vaut mieux pour moi de ne pas dépendre d'une seule personne.

**Le maintien de sa santé physique**

Quand je me nourris de la malbouffe ou que je ne fais aucun exercice, cela me rend apathique, tant physiquement que mentalement. J'essaie donc de manger des choses saines et j'essaie de faire au moins un peu d'exercice chaque jour. Cela fait beaucoup de différence.

**Etre conscient de l'environnement et de la façon dont il vous affecte**

Je me concentre beaucoup mieux quand je suis dans un environnement calme. Quand les choses commencent à devenir bruyantes, je suis distrait et parfois je deviens irritable. Quand je peux, je cherche des endroits plus tranquilles ou des situations avec moins de personnes

impliquées. Ce qui me bouleverse également, c'est d'être entouré de personnes critiques. J'évite ce genre de personne quand je le peux.

**□ Prendre du temps pour les loisirs et la récréation**

Je ne peux pas travailler tout le temps. J'ai besoin de moment de plaisir, aussi. Ma femme et moi nous louons une vidéo tous les vendredis. Nous nous relayons pour choisir ce que nous allons visionner.

**□ Exprimer de la créativité**

J'aime écrire de la poésie. Cela m'aide à exprimer mes émotions et à mettre mon expérience en mots. Parfois, je lis des poèmes d'autres personnes. Cela m'aide également.

**□ Exprimer de la spiritualité**

Etre en contact avec ma spiritualité est essentiel pour moi. J'appartiens à une église, mais je trouve également de la spiritualité dans la méditation et dans la nature.

**□ Suivre mes choix de traitement**

J'ai choisi le traitement qui comprend un groupe d'entraide, un emploi à temps partiel, et la prise de médicaments. Je tiens à être proactif. Par le biais de ces choses, je me sens fort car je peux gérer mes défis quotidiens.

Je suis dans un programme de soutien par les pairs, et je vois un thérapeute une fois par semaine, qui m'aide à comprendre comment faire face à certains des problèmes dans ma vie. Ces deux choses ont été importantes pour mon rétablissement.

**Q : Quelles sont les stratégies de rétablissement que vous avez utilisées ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Q : Quelles sont les stratégies que vous souhaitez développer davantage ?** Utilisez l'exercice ci-contre pour enregistrer vos réponses.

<b>Stratégies de Rétablissement</b>	<b>J'ai déjà utilisé cette stratégie</b>	<b>Je voudrais essayer de la développer davantage</b>
S'impliquer dans les programmes d'entraide mutuelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rester actif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mettre en place un système de soutien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maintenir sa santé physique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etre conscient de l'environnement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prendre du temps pour les loisirs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Exprimer sa créativité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Exprimer sa spiritualité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suivre son propre choix de traitement tel que :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autres :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Qu'est-ce qui est important pour vous ? Quels objectifs voulez-vous poursuivre ?

La plupart des gens dans le processus de rétablissement rapportent qu'il est important d'établir et de poursuivre des objectifs, qu'ils soient petits ou grands. Toutefois, éprouver des symptômes psychiatriques peut vous prendre une grande partie de votre temps et de votre énergie. Parfois, cela peut vous empêcher de participer à des activités ou même de comprendre ce que vous aimeriez faire.

Il peut être utile de prendre du temps pour examiner ce qui est important pour vous, ce que vous voulez accomplir et ce que vous voulez que votre vie soit. Posez-vous ces questions :

- Quel genre d'amitiés souhaitez-vous avoir ?
- Que voulez-vous faire de votre temps libre ?
- Quel genre de passe-temps ou d'activités sportives souhaitez-vous avoir ?
- Quel genre de travail (rémunéré ou bénévole) souhaitez-vous faire ?
- Souhaitez-vous reprendre vos études ?
- Quel genre de relation intime souhaitez-vous avoir ?
- Quel genre de conditions de vie souhaiteriez-vous avoir ?
- Souhaitez-vous changer votre situation financière ?
- Comment souhaitez-vous exprimer votre créativité ?
- Quel type de relations voulez-vous avoir avec votre famille ?
- A quel genre de communauté spirituelle voulez-vous appartenir ?
- Quels sont les domaines de la vie où vous vous sentez le plus satisfait ?
- Quels sont les domaines de la vie où vous vous sentez moins satisfait ?
- Que voulez-vous changer ?

Utilisez l'exercice ci-dessous pour vous aider à répondre à ces questions.

<b>Exercice : Satisfaction à l'égard des domaines de ma vie</b>			
<b>Domaine de ma vie</b>	<b>Je ne suis pas satisfait</b>	<b>Je suis modérément satisfait</b>	<b>Je suis très satisfait</b>
Amitiés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Travail valorisant (rémunéré ou non)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Activités agréables	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Relations familiales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Situation de vie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Exprimer sa spiritualité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Finances	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Appartenance à une communauté	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Relations intimes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Créativité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Loisirs ou activités pour le plaisir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Éducation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autre domaine :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vous pourriez trouver utile de vous fixer des objectifs pour vous-même dans un ou deux domaines de votre vie pour lesquels vous n'êtes pas satisfait et que vous souhaitez améliorer. Par exemple, si vous n'êtes pas satisfait parce que vous n'avez pas assez d'activités agréables, il pourrait être utile de vous fixer comme objectif d'identifier certaines activités et de planifier du temps afin de les essayer. Identifier ce que vous aimeriez améliorer dans votre vie vous aidera à vous fixer des objectifs.

**Q : Quels sont les deux aspects de votre vie dans lesquels vous êtes insatisfait et que vous souhaiteriez améliorer ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sur quels objectifs souhaitez-vous vous concentrer ?**

### *Fixer des objectifs*

Les gens les plus efficaces pour obtenir ce qu'ils veulent se fixent généralement des objectifs clairs pour eux-mêmes. Choisissez un ou deux objectifs que vous souhaitez atteindre. Il est habituellement plus facile de commencer avec des objectifs qui sont relativement petits et qui ont de fortes chances d'être atteints dans les prochains mois.

Si un objectif est ambitieux ou que cela doit prendre un certain temps afin de le réaliser, il est plus efficace de le décomposer en une série d'objectifs plus faciles à atteindre et qui peuvent être réalisés dans les prochains mois.

### *Planifier des étapes pour atteindre les objectifs*

Vous pouvez trouver utile de suivre une méthode « étape par étape » afin d'atteindre vos objectifs. Utilisez l'un de ces deux exercices suivants pour vous aider à définir un objectif personnel et définir les étapes pour y parvenir.

Utilisez l'exercice *Working on goals* (« Travailler à des objectifs ») afin d'identifier un ou deux objectifs et définissez quelques étapes pour y parvenir.

Utilisez l'exercice de *Résolution de problèmes étape par étape* et d'*Accomplissement d'un objectif* pour une planification plus détaillée de l'objectif.

Exercice : Travailler à des objectifs	
<b>Objectif 1 :</b>	
<b>Première étape pour l'atteindre :</b>	
<b>Objectif 2 :</b>	
<b>Première étape pour l'atteindre :</b>	

**Exercice : Résolution de problèmes étape par étape et Réalisation des objectifs**

**Définissez le problème ou les objectifs de la façon la plus simple et le plus spécifiquement possible.**

**Définissez trois façons possibles de résoudre le problème ou de réaliser l'objectif. Ensuite pour chaque possibilité, établissez les avantages et inconvénients.**

<b>Façon possible de résoudre le problème</b>	<b>Avantages</b>	<b>Inconvénients</b>
<b>1.</b>		
<b>2.</b>		
<b>3.</b>		

**Choisissez la meilleure façon de résoudre le problème ou de réaliser votre objectif.**  
Quelle façon de faire a le plus de chance de réussir ?

Exercice : Résolution de problèmes étape par étape et Réalisation des objectifs					
<i>Suite</i>					
<p><b>Planifiez les étapes pour parvenir à la solution.</b> Qui est impliqué ? Quelles sont les étapes que chaque personne doit mettre en place ? Quel laps de temps doit-on estimer ? Quelles ressources sont nécessaires ? Quel type de problème peut survenir ? Comment les résoudre ?</p>					
Étapes	Qui ?	Quand ?	Ressources ?	Problèmes possibles	Solutions possibles ?
<p><b>Etablissez une date pour le suivi ?</b>                      ...../...../.....</p>					
<p><b>Félicitez-vous pour ce que vous avez fait.</b></p> <p>Déterminez si le problème a été résolu ou si l'objectif a été atteint.                      Si non, décidez de réviser le plan ou essayez-en un autre.</p>					

<b>Suggestions pour l'établissement et la poursuite des objectifs</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Découpez vos objectifs imposants en objectifs plus petits et plus gérables.</li> <li><input type="checkbox"/> Commencez par des objectifs à court terme qui sont relativement modestes et qui sont susceptibles d'être atteints.</li> <li><input type="checkbox"/> Concentrez-vous sur un objectif à la fois.</li> <li><input type="checkbox"/> Obtenez de l'aide pour travailler à vos objectifs. Les idées des autres et leur participation peuvent vous apporter une grande différence.</li> <li><input type="checkbox"/> Dans la réalisation de votre objectif, ne vous découragez pas si cela prend plus de temps que vous ne le pensiez ; cela est habituel.</li> <li><input type="checkbox"/> Si votre première tentative pour atteindre un objectif ne fonctionne pas, ne vous découragez pas et n'abandonnez pas. Continuez à essayer d'autres stratégies jusqu'à ce que vous trouviez quelque chose qui fonctionne. Comme le dit l'adage : « Si au début vous ne réussissez pas, essayez, essayez encore! »</li> </ul>

**Q : Quel exemple avez-vous d'un objectif que vous avez réalisé dans le passé ?**

---



---



---

**Q : Avez-vous utilisé un plan étape par étape pour réaliser cet objectif à l'époque ?**

---



---

### *Le suivi de vos progrès*

La mise en route et la poursuite des objectifs sont une chose importante pour vous, car elles constituent le cœur du programme de la GMR. Pour cette raison, au début de chaque session, nous allons parler de et travailler à vos objectifs de rétablissement personnel.

Utilisez le tableau ci-dessous pour enregistrer vos objectifs et les progrès que vous avez faits par rapport à eux. Placez ce tableau à l'avant de votre classeur GMR.



## Exemples d'objectifs de rétablissement et de stratégies pour les atteindre

Passez en revue les exemples suivants.

### *James*

Les objectifs de rétablissement de James se concentrent sur son travail et sur le fait d'être un bon mari et père. Il utilise les aide-mémoire suivants pour parvenir à relever les défis personnels et interpersonnels qu'il rencontre dans ces rôles :

- Prendre du temps pour toi-même.
- Récompense-toi pour les choses que tu fais.
- Recherche ce qu'il y a de bon pour toi.
- Respecte tes rendez-vous.
- Dis aux gens ce qui est vraiment dans ton esprit.
- Essaie d'écouter ton médecin ou ton infirmière.
- Pense positivement. Aie de l'espoir.
- Sors de chez toi : fais une promenade, va au cinéma, va écouter de la musique dans le parc.
- Prends le temps d'être romantique.
- Apprends ce qui te fait te sentir bien ou ce que tu aimes faire.
- Sois prêt à présenter des excuses parfois.
- Évite les discussions. Elles ne font qu'exciter ton adrénaline, puis tu te sens mal.

### *David*

Dans son rétablissement, David a mis l'accent sur des objectifs en relation avec le fait d'exprimer sa créativité, de vivre de façon indépendante, de consolider de bonnes relations avec sa famille et ses amis. Il affirme que les lignes directrices suivantes l'ont aidé à poursuivre ses objectifs :

- Exprime-toi dans l'art pour ton propre plaisir.
- Exprime-toi dans l'écriture. Tiens un journal ou écris un poème ou une histoire.
- Trouve un emploi qui te convient.
- Reste occupé. Essaie d'organiser des choses avec d'autres personnes.
- Persiste jusqu'à ce que tu trouves un médicament qui te convient.
- Ne laisse pas les opinions des autres sur la maladie mentale te démoraliser.
- Rencontre d'autres personnes qui ont éprouvé des symptômes psychiatriques.
- Aide les autres dans leur rétablissement.
- Reste en contact avec les membres de ta famille et essaie de maintenir les traditions familiales autant que possible.

**Chaque personne trouve sa voie vers le rétablissement.**



### Résumé des principaux points concernant les stratégies de rétablissement

Chaque personne définit le rétablissement d'une manière personnelle.

Identifier ce que vous aimeriez améliorer dans votre vie vous aidera à fixer des objectifs.

Planifier « Etape par étape » peut vous aider à atteindre vos objectifs.

Chaque personne trouve sa voie vers le rétablissement.

Les stratégies pour un rétablissement incluent les points suivants :

- Participer à des programmes d'entraide mutuelle
- Rester actif
- Mettre en place un système de soutien
- Maintenir sa santé physique
- Etre conscient de l'environnement et de la façon dont il vous affecte
- Prendre le temps pour des loisirs et de la détente
- Exprimer votre créativité
- Rechercher de la spiritualité
- Poursuivre vos choix de traitement