

## Guide de pratique : éducation psychologique et autosoins

### Processus de rétablissement Fiche A1 – Fleur du rétablissement

#### Qu'est-ce que le rétablissement ?

« C'est une **démarche personnelle et unique**, visant à changer l'attitude, les valeurs, les sentiments, les objectifs, les capacités et/ou les rôles de chacun. C'est la façon de **vivre une vie satisfaisante** et utile, où **l'espoir** a sa place malgré les limites imposées par la maladie.

Pour guérir, le malade doit donner un nouveau sens à sa vie, et passer outre aux effets catastrophiques de la maladie mentale ». (P. E. Deegan, 2001)

#### Les cinq dimensions du rétablissement

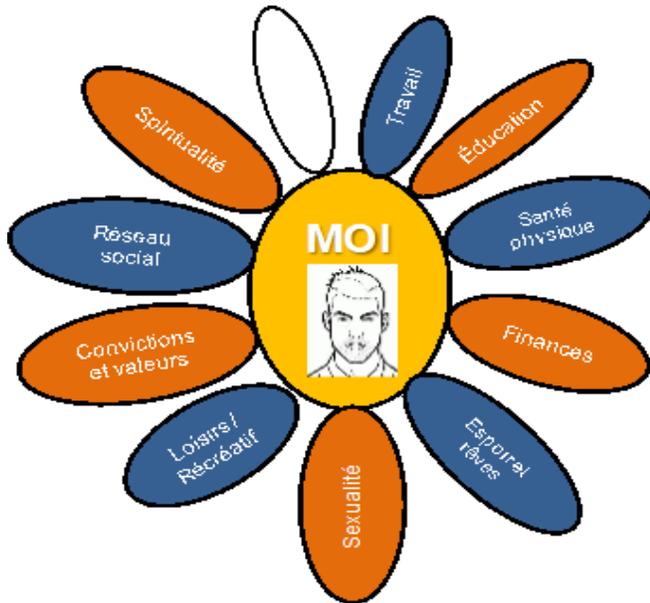
Clinique	Fonctionnelle	Sociale	Physique	Existentielle
<ul style="list-style-type: none"><li>• Diminution des symptômes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Engagement dans des rôles sociaux significatifs</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Consolidation de relations positives avec les autres et sentiment de faire partie de la société</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prendre soin de soi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Augmentation de l'espoir, du pouvoir d'agir et du bien-être spirituel</li></ul>

## La fleur du rétablissement

### Avant le diagnostic

Avant le diagnostic, la personne a une vision complète d'elle-même, qui est en cohérence avec ce qu'elle comprend d'elle-même et la façon dont les autres la perçoivent. La fleur représente ceci :

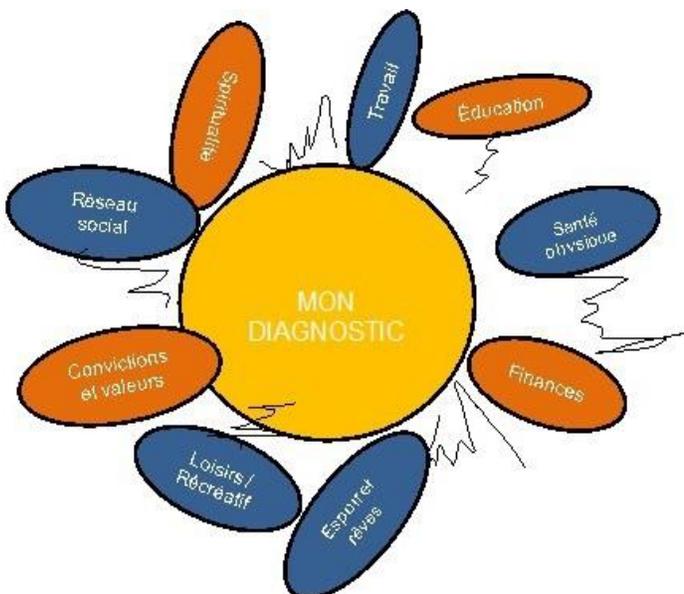
- La personne est au centre de ce qui la définit;
- Les pétales représentent les dimensions personnelles, propres à chacun;
- Le pétale vide représente l'idée que sa propre vie s'ouvre vers un avenir qui est inconnu et ambigu pour tous.



### Questions à se poser

- Avant l'arrivée de la manifestation de vos symptômes, de quelle façon étiez-vous perçu par vous et par les autres?
- Quels ont été les impacts des symptômes ainsi que du diagnostic sur votre vie?
- Est-ce que cela a modifié la façon de vous percevoir ou celle dont les autres vous percevaient?

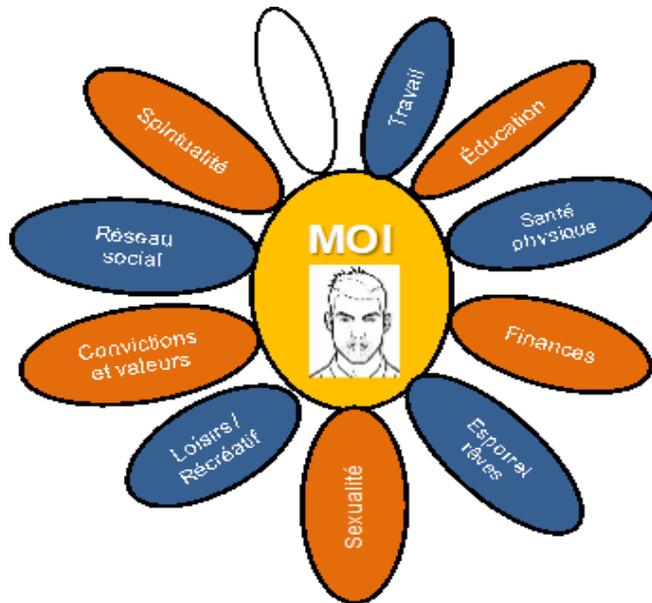
### À la suite du diagnostic...



- La maladie a pris toute la place;
- La personne ne se sent plus comme un «tout»;
- Les gens la perçoivent de manière déformée (les zigzags).

## Se rétablir

« Je suis une personne, pas une maladie. »



- La fleur symbolise comment une personne peut se transformer dans le parcours de son rétablissement.
- La personne est au centre plutôt que le diagnostic. La maladie a repris sa place légitime.
- Le pétale vide est revenu, car la personne ne connaît pas son avenir, dans lequel elle peut se projeter quant à ses rêves et ses aspirations.
- La personne a utilisé ses propres moyens pour recomposer sa fleur à sa propre image, selon qui elle est.

## Références bibliographiques

Institut universitaire en santé mentale Douglas. (c2019). *Rétablissement : qu'est-ce que c'est?* Montréal, Canada : Direction des communications de Institut universitaire en santé mentale Douglas : <http://www.douglas.qc.ca/info/retablissement-sante-mentale>

Deegan, P.E. (c2001). *Le rétablissement en tant que processus autogéré de guérison et de transformation*. Traduit par Hubert Carboneille pour Socrate-Réhabilitation Ph. D. en août 2005 : [http://www.espace-socrate.com/pdfs/a\\_retablissement\\_deegan.pdf](http://www.espace-socrate.com/pdfs/a_retablissement_deegan.pdf)