

Rétablissement : l'indispensable carnet de l'utilisateur



Il s'appelle : « Mon carnet de rétablissement. Outils et Réflexions ». À destination première de l'utilisateur, ce document construit selon cinq axesⁱ et richement illustré se partage avec nos proches, nos pairs et/ou nos soignant(e)s.

Mais pourquoi avoir choisi ce titre ? Aller de mieux en mieux demande à la fois de s'outiller, de réfléchir et de se rencontrer.

L'**outil** est ce qui permet d'effectuer un travail. Ici, un travail sur nous-mêmes. Il peut s'agir d'un simple crayon et d'un bout de papier ou, plus élaborés, d'un plan de crise ou d'une carte réseau. Il peut s'agir aussi de notre

propre expérience. Les outils de rétablissement sont innombrables. Nous en avons choisi plusieurs. Ceux-ci sont accompagnés d'une foule d'informations et de questions auxquelles il est proposé de répondre mais à notre rythme, sans aucune forme d'obligation. Un(e) pair-aidant(e) d'un lieu de liens, par exemple, peut nous accompagner dans ce travail de connaissance de nous-mêmes. Le lien créé avec lui/elle rendra notre travail vraiment intéressant et porteur d'espoir !

Se rétablir, c'est aussi **réfléchir** et exercer notre esprit critique. Les deux derniers chapitres s'y attellent plus précisément. Les questions y sont nombreuses également. Quels sont nos droits d'utilisateur(s) ? Comment pouvons-nous travailler à l'horizontalisation de la relation soigné(e) – soignant(e) ? En quoi consistent le partenariat et la participation ? Le choix de l'utilisateur se place au centre. Oui mais encore ? Comment communiquer et prendre conscience que « c'est l'utilisateur(ère) qui se rétablit et non le/la soignant.e qui, lui/elle, soutient, réconforte et accompagne ? ».

« Et si nous commençons par nous **rencontrer** ? ». Ainsi se termine le dernier et cinquième chapitre consacré à la stigmatisation et l'auto stigmatisation, obstacles majeurs au rétablissement des personnes en souffrance psychique. C'est une question supplémentaire qui laisse entrevoir une petite porte de sortie. Puisque, comme l'écrit Marie Absilⁱⁱ, « Quand les « fous » ont un visage, une histoire, que ce sont nos voisins, des personnes que nous croisons au quotidien, on peut observer à la longue un changement de comportement. (...) ». Se rencontrer : c'est exactement l'un des défis majeurs du concept de rétablissement comme celui de mettre le focus sur les forces des personnes et non plus sur leurs faiblesses.

« Mon carnet de rétablissement. Outils et Réflexions » représente la suite d'un premier carnet axé sur le rétablissement en tant que tel et paru en 2018 et 2019 : « La fleur de Patricia »ⁱⁱⁱ. Ces deux livrets sont le fruit de collaborations entre pair-aidant(e)s, soignant(e)s, chercheur et correctrices. Sans oublier les nombreux usagers et usagers qui nous ont offert leurs témoignages. Les deux carnets sont à télécharger gratuitement^{iv}. Ils comptent respectivement 50 et 116 pages.

Clinique Sans Souci

📍 Avenue de l'Exposition, 218 – 1090 Jette ☎ 0496 26 87 65

✉ p.fransolet@sans-souci.be 😊 Pascale Fransolet – Référente pair-aidance

ⁱ Je suis comme je suis ; je ne suis pas seul.e ; j'apprends à prendre soin de moi ; je me fais comprendre/entendre ; je me libère du regard de l'autre et du mien

ⁱⁱ Absil Marie, Stigmatisation et Santé Mentale. www.psychiatries.be/tag/serie-stigmatisation-et-sante-mentale

ⁱⁱⁱ Collectif(2019), *La Fleur de Patricia, carnet du rétablissement en santé mentale à destination de l'utilisateur, de son proche et du professionnel*. En Route asbl

^{iv} <https://www.norwest.be/fr/documents-outils/documents/download/3-outils/19-la-fleur-de-patricia> et <https://platformbvl.brussels/fr/besoin-daide/et-apres/retablissement>