



Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

Numéro 08 :

MESURES POUR RECOUVRER LA SANTÉ MENTALE



Quand nous nous sentons en sûreté et entretenons de bonnes relations avec les membres de notre famille et de notre communauté, nous développons un sentiment d'appartenance et une compréhension de soi et cela nous permet d'avoir confiance dans les décisions que nous prenons et de vivre une vie satisfaisante et utile. Bref, nous créons un point de référence pour définir ce qu'est une bonne santé mentale. En revanche, lorsque nous sommes dépassés par les événements ou cherchons à consolider nos relations et nos rôles, nous pouvons être aux prises avec des problèmes de santé mentale qui nous font sentir disconnecté et indifférent. Les traitements et la thérapie sont un élément critique du soutien nécessaire pour rétablir ce point de référence, qui, à son tour, mènera au rétablissement. Cependant, nous pouvons prendre certaines mesures pour compléter et favoriser un rétablissement durable.

Le processus de rétablissement vous permet de récupérer les parties de vous-même que vous avez perdues; d'en apprendre davantage sur ce qui vous rend fort et sur ce qui vous rend vulnérable; vous encourage à accepter l'aide des personnes qui vous aiment; et vous permet d'apprendre à mettre l'accent sur

les interactions positives dans votre vie. Toutefois, sachez qu'on ne se rétablit pas instantanément d'un trouble de santé mentale et que celui-ci vous accompagnera le reste de vos jours : « Il est important de se rappeler que rétablissement n'est pas synonyme de guérison. » ¹. N'oubliez donc pas d'être gentil avec vous tout au long de votre parcours et de faire preuve « d'espoir, de dignité, d'autodétermination et de responsabilité. » ²

À quoi ressemble le rétablissement ?

Pour recouvrer la santé mentale, vous devez d'abord prendre des mesures qui vous aideront à vous rétablir. Les soins personnalisés que vous recevez vous permettront d'apprendre et de créer une image positive de soi. Cependant, il n'y a pas de service, de solution, de thérapie ou de traitement miracle qui améliorera la santé mentale de tous, car chacun est différent. Vous pouvez néanmoins prendre des mesures pour trouver ce qui vous convient le mieux :



- Acceptez et comprenez que vous recevez des soins personnalisés pour vous aider à créer une « identité positive autre que celle d'une personne ayant [un trouble de santé mentale]. »³ Reconnaissez que les étiquettes du diagnostic ne vous définissent pas : vous êtes une personne entière ; ainsi la totalité de vos qualités et de vos traits surpasse celles du diagnostic posé.
 - Soyez disposé à accepter de l'aide, en reconnaissant que vous pouvez améliorer votre état de santé actuel, vos interactions sociales et votre qualité de vie.
 - Soyez prêts à reconnaître que les personnes qui élaborent votre plan de rétablissement personnalisé vous voient comme une personne et qu'elles mettront en place des mesures de soutien pour vous aider, en tenant compte de votre situation et de vos besoins.
 - Trouver et garder espoir. Il s'agit d'un élément essentiel du rétablissement qui vous aidera à vous garder motivé et concentré pendant la période de rétablissement.
- Reconnaissez que vous devrez participer aux prises de décisions sur vos soins et vous prendre en charge dans la mesure du possible.
 - Soyez prêt à apprendre et à accepter que vous reprendrez le contrôle de votre vie. Une partie de votre traitement peut vous aider à cerner les choses de votre passé qui ont eu un effet néfaste et à reconnaître la façon dont elles peuvent nuire à votre rétablissement. Ainsi, vous pourriez devoir essayer de nouvelles façons de faire avec l'aide de professionnels de la santé et des personnes qui vous aiment. Vous entamerez ainsi le processus de rétablissement avec lucidité et commencerez à élaborer des définitions pour bâtir votre confiance en soi et votre estime de soi. Vous trouverez donc votre place, reconnaîtrez votre apport et comprendrez comment et pourquoi vous êtes important.
 - Au fur et à mesure que vous vous rétablirez, vous commencerez à reconnaître les signes vous laissant présager que vous faites marche arrière ou réadoptez vos habitudes et comportements nuisibles. Identifiez vos comportements et humeurs qui signalent un changement dans la façon dont vous pensez. Avec le temps, vous apprendrez à voir et à reconnaître les signes vous indiquant que vous avez besoin d'aide et de conseils, ce qui vous permettra d'éviter les crises.

Voici une courte liste de signes avant-coureurs de problème de santé mentale. Il est important de noter que ces signes diffèrent chez les individus. Les signes mentionnés ci-dessous peuvent aussi être attribués à des problèmes de santé physique. Si vous remarquez que les choses commencent à mal aller, vous devriez consulter votre médecin ou un conseiller :⁴

1. Se fâcher contre les personnes que vous aimez
2. Confusion, oubli ou pensées troubles
3. Pleurs incessants
4. Symptômes physiques inhabituels (fatigue excessive, manque d'appétit, palpitations cardiaques)
5. Sentiment d'accablement constant
6. Manque de motivation
7. Isolement et évitement

Vous ne pourrez pas recouvrer la santé mentale tant que vous ne participerez pas à votre rétablissement

Vous devez prendre part à votre rétablissement parce que ce dernier est très personnel. Les professionnels qui vous appuient ne constituent qu'un seul élément du tableau. Votre santé physique et mentale est souvent affectée dans une certaine mesure, et les options de traitement engloberont tous ses aspects. Des traitements à la fois physiques et mentaux sont la meilleure approche pour obtenir des résultats pendant la période de rétablissement. Cela signifie que vos soins peuvent comprendre des médicaments, une thérapie et des soins physiques (exercices et régimes alimentaires).

- Au fur et à mesure que vous acquérez des connaissances et une compréhension de l'aide qui vous est offerte, vous contribuerez à la création de la définition de ce que cela signifie, pour vous, de bien vous sentir. Ensuite, vous serez en mesure de faire un apport et des choix quant aux soins qui vous seront prodigués.
 - Pensez aux types d'activités que vous aimez faire quand vous allez bien. Aimez-vous cuisiner, lire ou faire de l'exercice ?
 - Déterminez ce qui sera utile en ce qui concerne les activités que vous vous sentirez à l'aise de faire pendant votre convalescence.



- Vous pouvez collaborer avec vos fournisseurs de soins pour établir un plan personnel de santé mentale afin de les aider à comprendre quand ils devraient intervenir, vos préférences en matière de soins en cas de crises et comment et quand reconnaître que vous vous sentez prêt à reprendre pleinement le contrôle de votre vie. En ayant un plan documenté, les choses seront plus claires pour tous et vous saurez que les intervenants connaîtront les soins que vous voulez recevoir, à un moment où vous en avez le plus besoin.
- Pendant le rétablissement, il est important d'avoir la bonne attitude envers le partage de l'information, la communication et les fournisseurs de soins.
 - Il est normal d'avoir quelques hésitations. Cependant, le partage d'informations pertinentes permettra aux personnes qui s'occupent de vous de comprendre vos attentes et vos besoins pendant votre rétablissement et assurera une transition synchronisée et bien exécutée.
 - Soyez prêt à en apprendre davantage sur vous-même, sur vos points forts et sur vos vulnérabilités, sur vos relations familiales et sur vos amis. Observez ces interactions et déterminez la façon dont elles affectent votre santé mentale — lorsque vous êtes bien et lorsque vous avez besoin de plus de soutien ou êtes malade. Cette connaissance crée un point de référence valable qui peut vous aider à surmonter votre passé et à faire de bons choix pour votre plan de traitement.
- Un autre facteur important consiste à être disposé à réévaluer régulièrement où vous en êtes rendu dans votre rétablissement de façon honnête et courageuse.
 - Il existe de nombreux outils pour vous aider avec cet aspect de votre rétablissement. Examinez les questions et envisagez les scénarios qui peuvent aider à évaluer la façon dont vous vous sentez et à vous fixer des objectifs pour suivre vos progrès.

- Admettez que vous devrez toujours faire des efforts. Il se peut que vous ayez moins d'efforts à déployer avec le temps, mais il y en aura toujours à faire. Le reconnaître est très positif. En examinant attentivement vos difficultés, vous pourrez retrouver un équilibre et vous épanouir. Au fur et à mesure que vous acquerez une meilleure compréhension des signes avant-coureurs de crises, vous saurez quand vous devrez avoir recours à un autre niveau de soins. Vous pourrez ainsi reprendre le contrôle et gérer votre santé mentale.

Questions à vous poser pour évaluer l'état de votre santé mentale et vous aider à vous fixer des buts ³

1. Qu'est-ce qui vous pousse à aller de l'avant ?
2. Quels changements aimeriez-vous apporter à votre vie ?
3. Quels sont vos rêves à l'heure actuelle ? Comment ont-ils changé ?
4. Comment avez-vous traversé les moments difficiles de votre vie ? Qu'est-ce qui vous a aidé à le faire ? Qu'auriez-vous fait différemment ?
5. De quelle façon avez-vous changé pour le mieux ou avez-vous grandi en tant que personne ?
6. De quelles actions et réactions êtes-vous fier ?
7. Qu'est-ce qui pourrait ajouter du sens à votre vie et la rendre plus agréable ?
8. Quand avez-vous eu, pour la dernière fois, du plaisir ?
9. Qu'est-ce que quelqu'un qui vous connaît très bien dirait à votre sujet ? Qu'aimeriez-vous qu'il dise ?

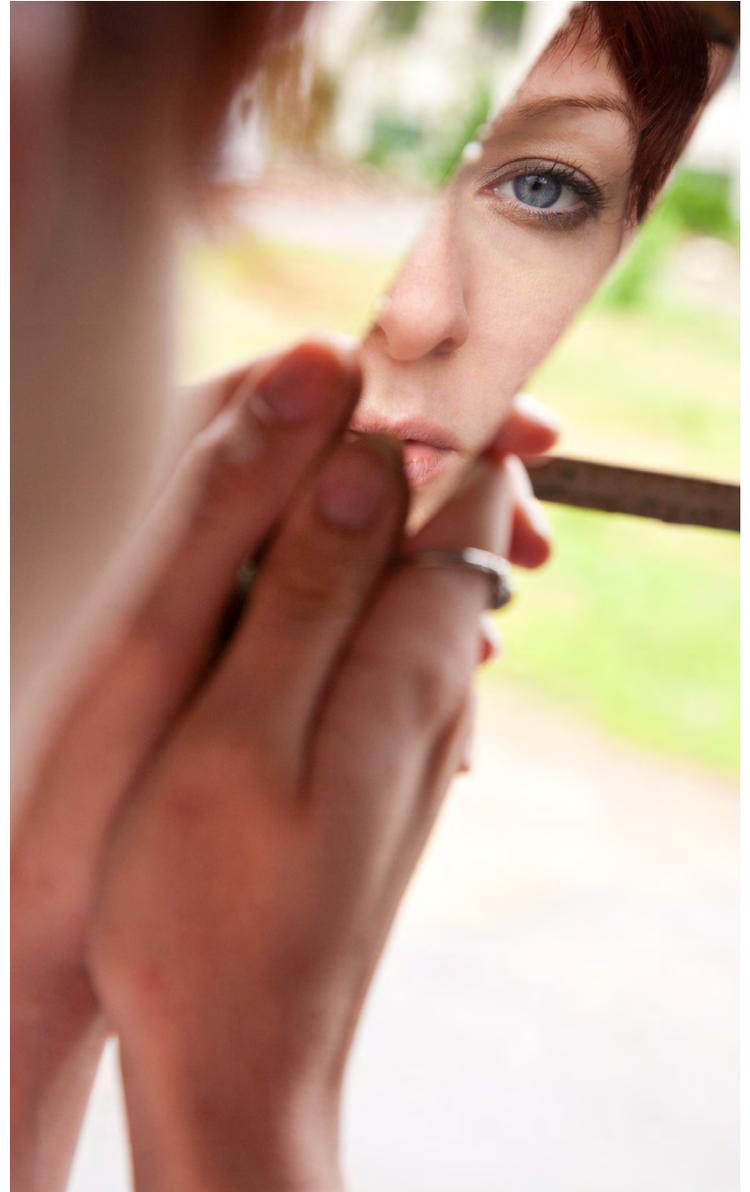
Les principes du rétablissement

Il n'y a pas d'ensemble prescrit d'étapes à suivre pour recouvrer la santé mentale. Le rétablissement se fait plutôt grâce à la découverte et à l'acceptation de soi, à la croissance personnelle, aux épreuves surmontées et aux leçons tirées de toutes ces expériences. Il est essentiel d'avoir une « approche holistique, centrée sur la personne, en matière des soins de santé mentale, » où le rétablissement se concentre sur tous les aspects de votre vie.⁵ Cela signifie qu'il faut vous examiner (corps et esprit), examiner votre personnalité et votre communauté. En sachant qu'« il est possible recouvrer la santé mentale et que le meilleur rétablissement est axé sur l'auto-prise en charge du patient »⁵, vous pouvez ainsi avoir un cadre pour vous épanouir et vivre pleinement votre vie. En misant sur vos forces et en vous donnant un but dans la vie, grâce à des soins respectueux, responsables et attentionnés, et en bénéficiant du renforcement positif de vos contacts sociaux, de vos groupes de soutien, des membres de votre famille et de vos amis, vous pourrez reprendre confiance et être plus à l'aise au fil du temps. Ne vous hâtez pas et ne percevez pas les étapes à répéter comme une défaite. Tout cela fait partie d'une saine expérience de rétablissement.

Références :

1. Jacobson and Greenley, 2001, p. 482 (comme il est cité dans Principles of recovery oriented mental health practice) Site web sur la santé du gouvernement de l'Australie. Consulté le 6 mai 2019 à l'adresse suivante : [https://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/CF833CB8C1AA178CA257BF0001E7520/\\$File/servpri.pdf](https://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/CF833CB8C1AA178CA257BF0001E7520/$File/servpri.pdf) (en anglais seulement)
2. Commission de la santé mentale du Canada, Qu'est-ce que le rétablissement ? Consulté le 6 mai 2019 à l'adresse suivante : <https://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/ce-que-nous-faisons/retablissement>
3. Slade, M. Dr., (2009). 100 ways to support recovery. Rethink Report – Association canadienne pour la santé mentale (ACSM). Consulté le 6 mai 2019 à l'adresse suivante : <https://toronto.cmha.ca/wp-content/uploads/2016/07/100-ways-to-support-recovery-Rethink.pdf> (en anglais seulement)

4. Copeland, M.E. (n.d) webinaire : Avoiding a crisis – When Things are Breaking Down. Wellness Recovery Action Plan (WRAP) Mental Health Recovery site web). Consulté le 6 mai 2019 à l'adresse suivante : <https://mentalhealthrecovery.com/webinar-avoiding-a-crisis-when-things-are-breaking-down/> (en anglais seulement)
5. Lyon, S. (7 mai 2018). The Recovery Model. very well mind. Consulté le 18 mai 2019 à l'adresse suivante : <https://www.verywellmind.com/what-is-the-recovery-model-2509979> (en anglais seulement)



 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 **(Toll-Free English)**

1 866 433-3305 **(ATS)**

514 875-0720 **Appels internationaux (frais virés acceptés)**

Suivez-nous sur Twitter @HomewoodSante

HomewoodSante.com

© Homewood Santé^{MC} 2019 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.