

LE RÉTABLISSEMENT AVEC UN TROUBLE PSYCHIQUE

Avec Mathieu CERBAI, neuropsychologue

Le rétablissement constitue en un **processus personnel** vers une **vie satisfaisante et épanouissante**, composé d'étapes et de moments, parfois de mieux... parfois de moins bien. Au-delà des symptômes et du médical, le rétablissement se considère par le **point de vue de la personne** sur sa **propre situation** et via son **expérience personnelle** (Rainteau, 2022).



Accepter et se (re)découvrir

Le rétablissement s'accompagne d'une attitude tournée vers l'**acceptation** et l'**engagement** que l'on incarne, en tant que personne concernée par une **maladie psychique**, face aux défis du quotidien.

"[...] Plutôt que de laisser ces limitations devenir une occasion de désespérer et de renoncer, j'ai appris qu'en étant consciente de ce que je ne peux pas faire, je peux aussi **m'ouvrir à toutes les possibilités des choses que je peux réaliser.**" (Deegan, 1997)



« Il/Elle est rétabli.e »



« Je suis rétabli.e »

... Une définition très personnelle !

A chaque personne ses propres mots et ses propres idées derrière le mot "rétablissement". En tant que professionnel.le.s (e.g. du soin, du médico-social), **nos accompagnements devraient être tournés vers l'idée que la personne que l'on rencontre se fait de son propre rétablissement** : retrouver l'autonomie au domicile, renouer des liens avec d'autres personnes, (re)prendre un emploi, une formation ou du bénévolat... **sans fermer la porte aux projets !**