

SANTÉ MENTALE

LE VINATIER
PSYCHIATRIE UNIVERSITAIRE
LYON MÉTROPOLE



MON PLAN D'ACTION



ME RÉTABLIR À MON RYTHME

Qu'est-ce que le rétablissement ?

Est-ce que tout le monde peut se rétablir ?

Comment se rétablir ?

OBJECTIFS DES LIVRETS

Cette série de livrets est conçue spécialement pour **accompagner** les personnes ayant des troubles psychiques.

Elle offre un **soutien pratique** dans votre **parcours de rétablissement**, pour :

- Mieux comprendre votre condition
- Fournir des stratégies concrètes pour gérer vos symptômes
- Renforcer votre autonomie et votre capacité d'action
- Faciliter la communication avec vos proches et les professionnels de santé

COMMENT LES UTILISER

Chaque livret aborde **un aspect** spécifique **en lien avec la santé mentale** et propose des **exercices**, des **réflexions** et des **informations** utiles.

- Choisissez les livrets pour lesquels vous êtes motivés
- Vous n'êtes pas obligés ni de les remplir, ni de les lire entièrement
- N'hésitez pas à les utiliser comme des outils de dialogue

Il n'y a **aucune obligation** de tout remplir ou de tout lire. Ces livrets sont conçus comme des outils flexibles, **adaptables à vos besoins** et **à votre état d'esprit** du moment. Ne vous culpabilisez pas si vous n'utilisez qu'une partie du contenu ou si vous avez besoin de faire des pauses dans votre lecture. Certaines ressources vous parleront, d'autres non. Chaque parcours est unique, le simple fait de vous intéresser à ces livrets est déjà une étape positive !

Qu'est-ce que le rétablissement ?

« Le rétablissement est une **attitude**, une manière de **prendre conscience** au fil de la journée et d'**affronter les défis** qui se présentent à moi. [...] Savoir **ce que je ne peux pas faire** me permet de mieux voir les **nombreuses possibilités** qui s'offrent encore à moi. » *Patricia Deegan, 1996*



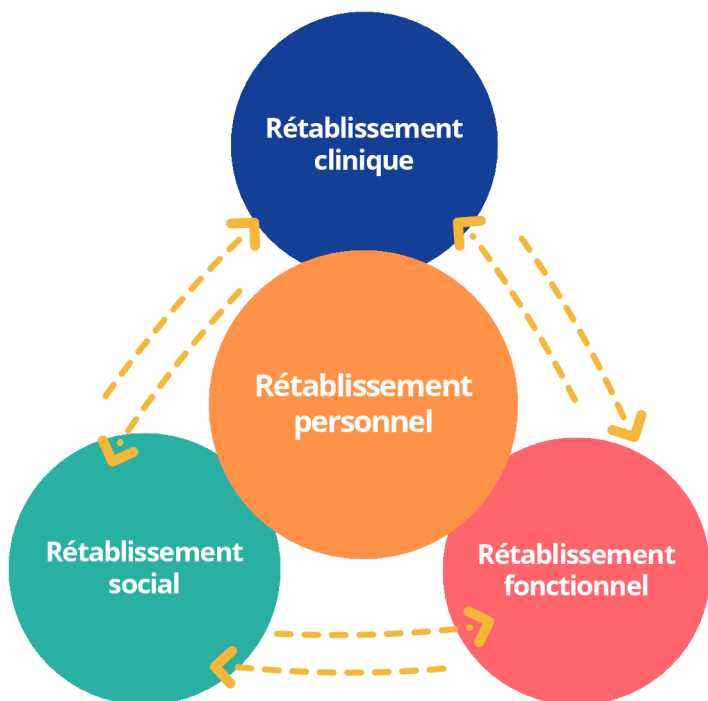
COMMENT ACCOMPAGNER LE RÉTABLISSEMENT ?

La réhabilitation psychosociale est **efficace** car elle met l'**accent** sur les **forces** et les **capacités** de l'individu, implique activement la personne dans son processus de rétablissement, et **s'adapte à ses besoins spécifiques**. Cette approche favorise l'autonomie et améliore la qualité de vie.

Alors, prêt·e à te lancer ?

C'EST QUOI LE RÉTABLISSEMENT ?

« Le rétablissement en santé mentale est un **processus complexe** qui implique **plusieurs dimensions interdépendantes**. » *Nicolas Franck, 2018*



- Il existe **autant de définitions** du rétablissement **que de personnes**
- **Ne pas réduire** le rétablissement à la **disparition des symptômes**
- C'est la **personne concernée** qui "**se sent rétabli**", ce ne sont pas les autres qui le décident
- Se sentir rétabli **n'est pas forcément** : **travailler**, être en couple, etc.

Est-ce que tout le monde peut se rétablir ?

OUI

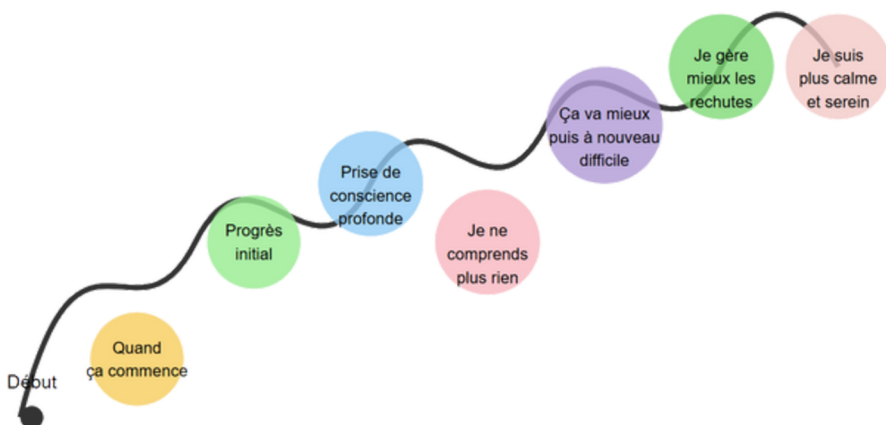
On peut même **en faire son métier** : pair-aidant

On peut même **changer de vie** et d'environnement

On peut même être **plus sûr de nous** et **heureux**

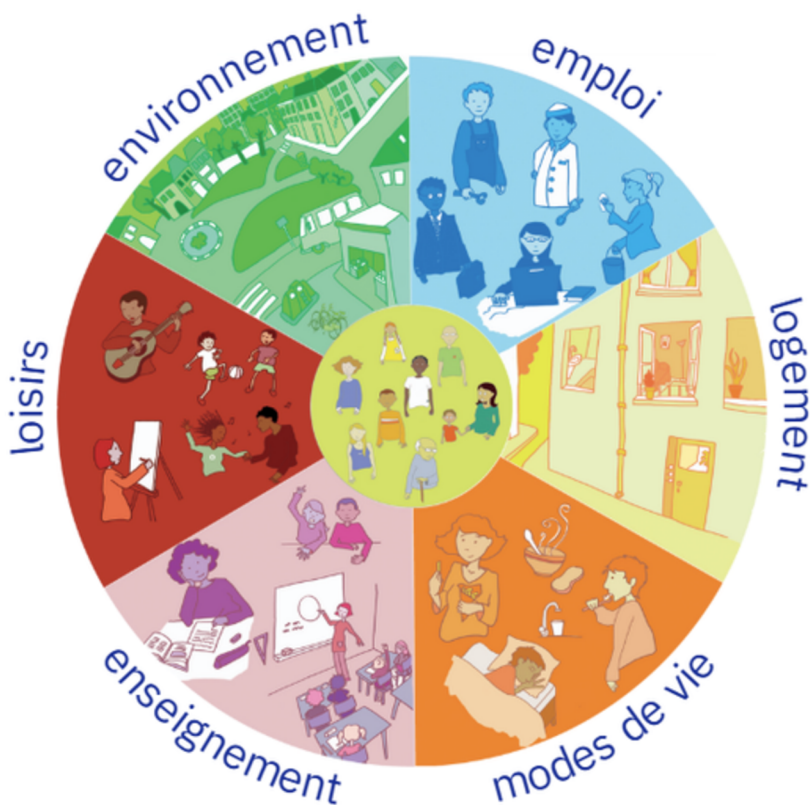


Les difficultés s'atténuent généralement avec le temps, d'autant plus que l'on s'investit dans son rétablissement !



Comment se rétablir ?

Se rétablir nécessite une **prise de conscience** de l'**interdépendance** de **tous les domaines** de la vie.



Il s'agit d'avancer **étape par étape** pour un mieux être et un mieux vivre, **et ça s'apprend !**

QU'EST-CE QUI AIDE DANS CE PROCESSUS ?

S'impliquer dans des
programmes d'entraide
mutuelle

Développer un
système de soutien
(amis, proches, etc.)

Maintenir sa
santé physique
(manger sain, sport)

Prendre du temps pour
les loisirs, des moments
de détente, etc.

Exprimer sa **créativité**
pour **partager ses**
émotions et son
expérience

Exprimer sa **spiritualité**
(ex : religion, méditation,
nature, etc.)

- **Espoir en l'avenir** = possibilité de **faire des choix**
- **Acceptation du trouble** = une **expérience parmi d'autres**
- **Être une personne** = ne **pas se résumer à un trouble** ou des symptômes
- **Pouvoir d'agir** = **augmente** petit à petit en **exerçant du contrôle** sur sa vie
- **Contrôle sur les symptômes** = **développement de stratégies** pour être moins perturbé
- **S'engager dans des projets** = **lancer des actions qui ont du sens** permet aussi de **retrouver un statut social et d'appartenance à la communauté**

QUELS OBJECTIFS POURSUIVRE ?

Quel type de relations voulez-vous avoir avec votre famille ?

Quel genre d'amitiés souhaitez-vous entretenir ?

Que voulez-vous faire de votre temps libre ?

Quel genre de travail (rémunéré ou bénévole) souhaitez-vous faire ?

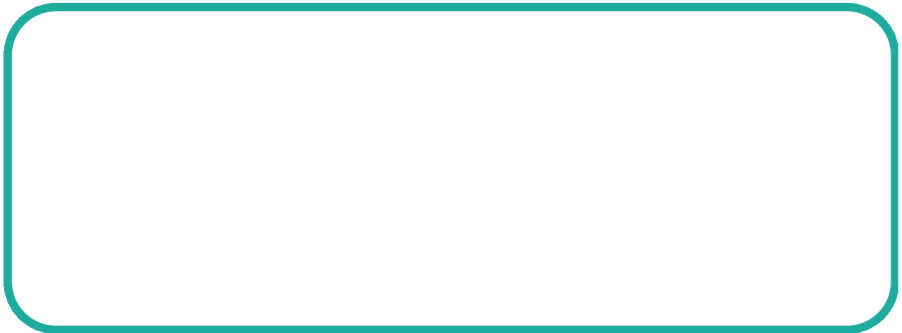
Souhaitez-vous reprendre vos études ?

QUELS OBJECTIFS POURSUIVRE ?

Comment souhaitez-vous exprimer votre créativité ?

A large, empty rounded rectangular box with a teal border, intended for the user to write their response to the question about expressing creativity.

Quels sont les domaines de la vie où vous vous sentez le plus satisfait ?

A large, empty rounded rectangular box with a teal border, intended for the user to write their response to the question about life satisfaction domains.

Que voulez-vous changer ?

A large, empty rounded rectangular box with a teal border, intended for the user to write their response to the question about what they want to change.

CHOISIR 1 OU 2 OBJECTIFS ET FAIRE UN PLAN

Mon objectif n°1 :

Actions à mettre en place pour qu'il se réalise :

Mon objectif n°2 :

Actions à mettre en place pour qu'il se réalise :

La place de la stigmatisation

Les idées reçues, stéréotypes et préjugés négatifs sont un des plus grands freins au rétablissement en santé mentale.

La stigmatisation impacte **l'idée** que l'on se fait : **des personnes** vivant un trouble psychique, **de la possibilité d'avoir une vie heureuse et satisfaisante**, mais aussi **des soins et accompagnements** qui peuvent être proposés.



Au delà des **idées**, elle conditionne les **émotions** que l'on peut ressentir et par conséquent, nos **comportements** : ce que l'on va faire, ou au contraire s'empêcher de faire.

Elle peut exister à **différents niveaux** :

- Dans **les relations** de personnes à personnes.
- Dans **les fonctionnements des institutions**, dans les pratiques (à l'école, dans les soins, à la banque, dans les transports en commun etc...)
- Dans **la culture** commune : ce qui est représenté dans les médias, films, séries, la presse etc...



C'est un phénomène social, qui a des répercussions au niveau individuel

Des institutions comme l'OMS rappellent que la lutte contre la stigmatisation doit être une priorité en santé mentale. Elle n'est pas que l'affaire des personnes vivant un trouble psychique.

Avant de se sentir concerné par un trouble psychique, nous sommes avant tout des personnes vivant en société. Aussi **personne n'est "immunisé" contre les idées reçues.**

Bien souvent, lorsque l'on se reconnaît dans les caractéristiques d'un groupe pouvant être stigmatisé, nous risquons donc de vivre de **l'auto-stigmatisation.**



C'est le fait de **s'appliquer les idées reçues**, de se juger par ce filtre, ou que celles-ci impactent nos émotions (crainte, perte d'espoir, etc.) ou nos comportements (repli sur soi, "A quoi bon aller vers les soins ?", etc.). Il n'est pas rare que cela ait des **conséquences plus négatives** que les symptômes d'un trouble.

COMMENT AGIR CONTRE LA STIGMATISATION ?

À un niveau individuel, en lien avec l'auto-stigmatisation, il est aidant de remettre en question nos croyances, d'identifier ce qui relève d'idées reçues ou non.

Chercher des informations fiables : des témoignages qui vont à l'encontre des clichés qui sont ancrés et les plus représentés. On va alors se rendre compte qu'il existe souvent un grand décalage entre ces idées reçues et la réalité.

Rencontrer des pair-aidants ou d'autres personnes concernées peut aussi être un bon levier d'action.



Prendre conscience de la stigmatisation, nous invite aussi à choisir les moments où l'on va essayer de changer les idées reçues, et les moments où l'on va privilégier le fait de "faire avec". Cela amène à être acteur du **choix du dévoilement de son vécu**.

- **Parfois** ne pas divulguer son vécu, ou le faire dans les grandes lignes ou encore, ne révéler que certains aspects va nous **prémunir** d'être victime de discrimination.
- **Parfois**, parler de son vécu en santé mentale va permettre d'élargir la vision de l'autre et lui **donner de nouvelles clés de compréhension** qui peuvent être **aidantes dans la relation** et **enrichir l'autre**.

Les initiatives pour réduire la stigmatisation en santé mentale se développent de plus en plus à destination du grand public.

Les plus efficaces (*Boite à outils MOSAIC*, OMS, 2024) sont **construites ou co-construites avec des personnes qui ont des expériences vécues** de stigmatisation ; des actions qui **permettent un contact**, un partage de vécu ; des actions qui sont **réalisées en collaboration** avec des acteurs variés de la société.

RESSOURCES POUR AGIR

Article PsyCom : explore le sujet de la stigmatisation, ce que c'est, ce que dit la loi, et propositions d'actions pour lutter.



Dispositif ZEST : une équipe qui oeuvre pour la mise en place d'actions participatives de déstigmatisations (productions, etc.)

Webdocumentaire Relions-nous : réalisé dans le cadre du dispositif ZEST, il propose de courtes vidéos de témoignages



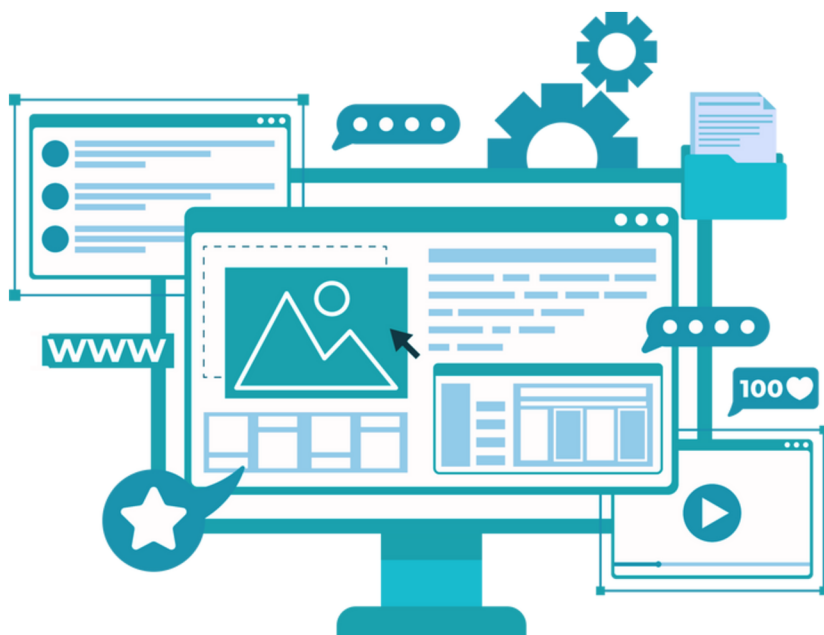
Boîte à outils MOSAIC : l'OMS diffuse des outils pour connaître les principes nécessaires pour une action anti-stigmatisation efficace, le procédé à suivre et des études de cas.

GPS anti-stigma : est un outil pédagogique développé par Psycom pour : consulter les typologies d'actions, auto-évaluer une action, trouver des ressources, etc.



RESSOURCES EN LIGNE

Les ressources en ligne offrent un **accès illimité** à une multitude d'**informations et d'outils** qui peuvent **soutenir** le **rétablissement** psychosocial. Elles permettent de **se former**, de **se connecter** avec d'autres personnes partageant des expériences similaires et de **trouver des solutions** pratiques pour **relever les défis quotidiens**.



POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

Elles te permettent d'avancer **à ton propre rythme**, sans **contraintes** géographiques ou temporelles. Elles **facilitent** l'**accès** à des **expertises** et des **communautés spécialisées**, ce qui peut être crucial pour **trouver des solutions** adaptées à des **besoins spécifiques**.

SITES D'INFORMATIONS

PsyCom : site d'information officiel sur la santé mentale, les troubles psychiques et les soins psychiatriques.



Santé Psy Jeunes : plateforme dédiée à la prévention et à l'intervention précoce des troubles psychiques chez les jeunes.

PréPsy : plateforme dédiée à la santé mentale, elle offre des ressources fiables et des informations sur divers aspects de la santé mentale, notamment les soins, les traitements et les témoignages d'utilisateurs.



Ambassadeurs Santé Mentale : s'adresse aux étudiants, et met à disposition des ressources sous de multiples formes.

SantéPsy : ce site Suisse propose une variété d'informations, de conseils et de ressources pour mieux comprendre et gérer le stress, qui a un impact majeur sur la santé physique et mentale.



CHAÎNES YOUTUBE

PsykoCouac : explore la santé mentale à travers des vidéos ludiques. Elle offre des analyses approfondies et des conseils.



Psycom (Officiel) : propose des vidéos de présentations d'outils, des webinaires, de la vulgarisation, des témoignages et des conseils

PODCASTS

Les Maux Bleus : aborde différents aspects à travers le parcours de rétablissement de personnes qui y sont confrontées.



Dingue : des témoignages intimes qui offrent un regard authentique sur les défis des troubles psychiques.

La Perche : parle sans détour des troubles psychiques et des solutions pour améliorer le quotidien.



Spleen : des personnes racontent leurs vies bouleversées par le trouble psychique.

LIGNES D'ÉCOUTES

Nightline France :

nightline.fr/ma-nightline

Service d'écoute dédié aux étudiants.



Croix-Rouge écoute :

0 800 858 858

Ligne d'écoute pour du soutien psychologique.

SOS Amitié :

09 72 39 40 50

Service d'écoute pour les personnes
en détresse psychologique.



Fil santé jeunes :

0 800 235 236

Ligne d'écoute pour les 12-25 ans.

Numéro national de prévention du suicide :

3114

Disponible 24h/24 et 7j/7



RÉALISÉ EN 2025

Créateur du livret

- **Pr Nicolas Franck**, psychiatre, Centre ressource de réhabilitation psychosociale (CRR), pôle Centre rive gauche, Le Vinatier & université Lyon 1

Designer & contributrice principale

- **Lucile Hertzog**, designer d'outils en santé mentale, CRR

Relecteurs & contributeurs

- **Marie-Cécile Bralet**, psychiatre, PhD, CRISALID-HDF, cheffe de pôle à Clermont de l'Oise
- **Emilie Legros-Lafarge**, psychiatre, praticien hospitalier, C2RL, au centre hospitalier Esquirol à Limoges
- **David Masson**, responsable médical chez CURE Grand Est, psychiatre au centre psychothérapique de Nancy, chef de service au CPN
- **Rachel Megard**, PH-Pharmacien, Pôle présidence de CME
- **Romain Rey**, psychiatre, CLAP, pôle Est, Le Vinatier
- **Romain Tabone**, co-coordonateur du dispositif ZEST, psychologue clinicien, pôle Centre rive gauche, Le Vinatier
- **Christiane Fernandez**, cadre de santé bio hygiéniste, pôle Direction / direction des soins, Le Vinatier
- **Marie Verquin**, infirmière, Le Vinatier
- **CATTP**, CeDRE, équipes du pôle Centre rive gauche, Le Vinatier

