



Rétablissement

Aide-mémoire

Le rétablissement, c'est...

- S'engager dans un processus non-linéaire en perpétuelle évolution avec ses essais et ses erreurs, ses espoirs et ses doutes.
- Un voyage et une expérience unique pour chaque individu.
- Redonner un sens à sa vie, la rendre intéressante et satisfaisante en présence ou non, de symptômes et de problèmes.
- Faire ses propres choix, faire preuve d'autodétermination.
- Se centrer sur ses forces, ses compétences, ses stratégies, malgré la présence de la maladie et de ses symptômes.
- Se transformer, découvrir des possibilités insoupçonnées qui se cachent derrière nos limites et nos difficultés.
- Affirmer son existence et son identité personnelle, au-delà de la maladie.
- Retrouver son pouvoir d'agir et reprendre sa place dans la communauté.

Inspirés de : Deegan, 2001 (traduction 2005); Shepherd, 2008 (traduction 2012); Leamy & al., 2011 (CHIME model)

Projet CÉRRIS-CNESM

Centre d'études sur la réadaptation, le rétablissement et l'insertion sociale
Centre national d'excellence en santé mentale

Avec la collaboration du CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

www.cerrisweb.com

Partenaire financier

Économie, Science
et Innovation

Québec





Services axés
rétablissement

Aide-mémoire

Soutenir le rétablissement, c'est...

- Aider la personne à faire ses propres choix, à établir ses priorités et à préciser ses objectifs personnels
- Encourager l'autogestion des problèmes de santé mentale, les décisions et les stratégies identifiées par la personne elle-même
- Valoriser le soutien entre pairs ou d'un pair aidant et offrir des témoignages ou des exemples de son propre vécu expérientiel
- Orienter les interventions sur les forces de la personne
- Valoriser des solutions hors du milieu de la santé mentale, dans le réseau naturel de la personne
- Augmenter les opportunités pour la personne de vivre de nouvelles expériences et d'oser prendre des risques
- Prioriser l'amélioration des conditions de vie par le retour au travail ou aux études et l'accès à un logement autonome
- Lutter explicitement contre la stigmatisation, l'exclusion sociale et l'auto stigmatisation
- Soutenir l'embauche de personnes en rétablissement dans le réseau de la santé et des services sociaux
- Utiliser des approches favorisant le rétablissement telles que le modèle des forces, le plan de rétablissement, la prise de décision partagée, le plan de crise conjoint, l'approche Individual Placement Support (IPS) et Housing first

Inspiré de Sherpherd et al. (2008, 2010, 2014)

Projet CÉRRIS-CNESM

Centre d'études sur la réadaptation, le rétablissement et l'insertion sociale
Centre national d'excellence en santé mentale

Avec la collaboration du CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

www.cerrisweb.com

Partenaire financier

Économie, Science
et Innovation

Québec

