

## UTILISEZ VOS COMPÉTENCES

Vous ne pouvez pas simplement éviter toutes les situations difficiles; elles font partie de la vie. Une grande part du rétablissement consiste à apprendre à utiliser des compétences pour réduire l'effet que les problèmes ont sur votre vie. Les compétences courantes comprennent :

- l'établissement d'activités saines, comme dormir suffisamment, faire régulièrement de l'exercice et bien manger sont des choses qui vous aident à vous sentir bien;
- les techniques de relaxation pour vous aider à vous sentir plus calme;
- les compétences en résolution de problèmes pour vous aider à déterminer et à résoudre les problèmes dans votre vie;
- les compétences en gestion du stress pour vous aider à faire face au stress ou à des frustrations;
- les compétences d'introspection pour vous aider à déterminer et reconsidérer les schémas de pensée ou les présomptions nuisibles.

Bon nombre de ces compétences peuvent se développer grâce à la psychothérapie ou à un suivi psychosocial. Si vous désirez en savoir plus, parlez-en à votre équipe de soins de santé mentale. Vous pouvez également chercher des ressources en ligne, des livres ou des cours communautaires.

## DEMANDEZ DE L'AIDE SUPPLÉMENTAIRE

Au cours de votre cheminement vers le rétablissement, vous aurez parfois besoin d'aide supplémentaire, et c'est normal. Communiquez avec votre médecin ou un autre professionnel de la santé mentale si vous avez l'impression que votre plan ne fonctionne pas. Cela peut être signe que des changements sont à apporter à votre plan de traitement.

## LE RÉTABLISSMENT EST UN CHEMINEMENT, PAS UNE DESTINATION

Le rétablissement est rarement un processus clair et simple. Des rechutes peuvent survenir. Certains jours, vous pouvez avoir l'impression de tourner en rond et d'autres, de retourner en arrière. La réapparition de symptômes ne signifie pas que le rétablissement a échoué. Tout ce que vous avez appris lors de votre cheminement vers le rétablissement jusqu'à maintenant peut vous aider à prévenir et à reconnaître des problèmes de manière précoce et à agir rapidement la prochaine fois. Même les petits pas sont une progression, et cela peut être la progression dont vous avez besoin pour le moment. Le rétablissement peut nécessiter du temps et de la persévérance, mais il est à la portée de tous.

## BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE ?

Pour en savoir plus sur les services d'aide et les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale.

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est l'organisme communautaire du secteur de la santé mentale le plus vaste et le mieux établi au Canada. Présente dans plus d'une centaine de régions réparties dans toutes les provinces, l'ACSM œuvre en défense des droits et offre des ressources qui contribuent à prévenir les problèmes et les troubles de santé mentale ainsi qu'à soutenir le rétablissement et la résilience, et ce, afin de permettre à tous les Canadiens et Canadiennes de s'épanouir pleinement.

Visitez le site Web de l'ACSM à [www.acsm.ca](http://www.acsm.ca).



Association canadienne  
pour la santé mentale  
*La santé mentale pour tous*

Ce dépliant a été réalisé grâce  
au généreux soutien de :



© 2017 56362-05/17

**SUR LA VOIE DU  
RÉTABLISSMENT**  
COLLABORER AVEC VOTRE  
PROFESSIONNEL DE SANTÉ



Association canadienne  
pour la santé mentale  
*La santé mentale pour tous*

[www.acsm.ca](http://www.acsm.ca)

On s'attend à se rétablir d'une maladie mentale. Toutefois, il ne s'agit pas nécessairement d'une fin en soi; cela peut être un processus sur lequel vous travaillez, peu importe le stade où vous en êtes dans (ou après) le traitement. Pour certaines personnes, le rétablissement peut signifier vivre sans aucun symptôme d'une maladie mentale. Pour d'autres, le rétablissement consiste à bien vivre, travailler, faire du bénévolat, étudier ou maintenir des relations sociales, et ce, malgré des symptômes toujours présents ou récurrents. Dans les deux cas, les personnes en voie de rétablissement ont acquis un sentiment de contrôle et ont repris des activités et des relations significatives dans leur vie quotidienne.

Chaque personne a ses propres objectifs en matière de rétablissement. Par exemple, le rétablissement pourrait signifier :

- avoir espoir en l'avenir;
- être sûr de pouvoir gérer la plupart des choses qui surviennent dans sa vie;
- renouer avec des amis;
- retourner au travail ou à l'école.

Pour de nombreuses personnes, le rétablissement est plus important que le traitement en soi. L'espoir, les relations sociales, trouver un sens à sa vie et la stabilité sont également primordiaux. L'appui des pairs, les groupes de soutien, les programmes de soutien à l'emploi ainsi que l'aide au revenu et au logement sont certains des services qui peuvent vous aider à atteindre vos objectifs pendant ou après le traitement.

Lorsqu'il est question de traitement, il faut tenir compte de beaucoup de facteurs différents. Nous examinerons donc ci-après des questions et des préoccupations courantes.

## LES CHOIX DE TRAITEMENT FONT PARTIE DU RÉTABLISSEMENT

Votre traitement devrait vous aider à poursuivre et à réaliser vos objectifs de rétablissement. Si votre plan de traitement et vos priorités en matière de rétablissement ne concordent pas, vous pourriez ne pas être très satisfait des résultats. La meilleure approche consiste à collaborer avec votre médecin ou votre équipe de soins de santé mentale pour pouvoir explorer des solutions ensemble et répondre à toute préoccupation. Voici quelques questions à considérer lorsque vous le faites :

- Quels aspects de votre vie sont les plus touchés?
- Quels sont vos objectifs?
- Quelles sont vos options de traitement et dans quelle mesure chacune convient-elle à vos objectifs?
- Comprenez-vous les risques, les avantages et les indications liés à chaque option?
- Quels sont les risques de ne choisir aucun traitement en ce moment?
- Êtes-vous à l'aise de suivre le plan de traitement? Sinon, qu'est-ce qui vous en empêche?



## LE RÉTABLISSEMENT NÉCESSITE UNE PLANIFICATION

Lorsque vous avez décidé d'un plan de traitement et de rétablissement, vous devez le suivre du mieux que vous le pouvez. Les situations difficiles, conflits et autres problèmes font partie de la vie, mais peuvent avoir un grand impact sur votre santé mentale, particulièrement lorsque vous suivez un traitement et êtes sur la voie du rétablissement. La planification peut être un outil efficace, car elle vous permet de déterminer et de résoudre les problèmes avant qu'ils ne deviennent trop importants ou plus difficiles à gérer. Vous trouverez ci-dessous quelques stratégies que vous pouvez appliquer à votre situation.

### Je me sens mal lorsque...

Nous vivons tous des situations qui affectent notre bien-être. Il pourrait s'agir d'une mésentente avec un proche, de stress au travail, d'un changement dans sa routine ou simplement de ne pas respecter un plan de traitement. Par exemple :

*Je me sens mal lorsque...*

- Je me couche tard plusieurs soirs d'une même semaine.
- Je fais beaucoup d'heures supplémentaires et je n'ai pas le temps de relaxer le soir.
- Il y a des disputes ou des conflits à la maison.

### Je sais que je ne me sens pas bien lorsque...

Des signes précurseurs vous indiquent que vous ne vous sentez pas aussi bien que d'habitude. Cela peut sembler évident, mais ces signes peuvent être faciles à manquer ou à ignorer jusqu'à ce qu'ils deviennent beaucoup plus graves. Détecter les signes précurseurs signifie toutefois que vous

pouvez agir immédiatement et vous sentir mieux plus rapidement. Par exemple :

*Je sais que je ne me sens pas bien lorsque...*

- Cela me prend une éternité pour m'endormir.
- Je me sens fatigué et démotivé.
- Je me fâche plus qu'à l'habitude pour de petits problèmes.

## FAITES-VOUS UN PLAN DE SOUTIEN

Lorsque vous avez déterminé des situations problématiques et des signes précurseurs, il est temps de trouver ce que vous pouvez faire lorsqu'ils se présentent. Songez à des mesures saines qui ont fonctionné pour vous par le passé. Ce soutien peut être tout ce qui peut vous aider à vous sentir mieux : du temps seul pour prendre soin de vous, une aide pratique, un soutien émotionnel ou la consultation d'un professionnel de la santé. Vous pouvez trouver que vous avez besoin d'une combinaison d'outils de soutien.

### Choses que je peux faire lorsque je ne me sens pas bien :

- aller marcher;
- appeler ma sœur et obtenir son point de vue;
- prendre congé du travail.

Cela peut également être un bon moment pour parler aux membres de votre famille ou à vos amis proches et faire un plan de gestion de crise au cas où une crise surviendrait. Si vous êtes dans une situation où vous ne pouvez pas communiquer vos besoins ou désirs, votre plan de gestion de crise indiquera aux autres avec qui communiquer, ce que vous désirez et ce qui doit être fait.