



## RETABLISSEMENT : L'INDISPENSABLE CARNET DE L'USAGER

Il vient de sortir de presse et s'appelle **Mon carnet de rétablissement. Outils et Réflexions**. A destination première de l'utilisateur et de l'utilisatrice, ce document richement illustré (5 témoignages, citations et dessins), se partage. Avec nos proches, nos pairs et/ou nos soignants(e)s. Mais pourquoi avoir choisi ce titre ? Aller de mieux en mieux demande à la fois de s'outiller, de réfléchir et de se rencontrer.

### S'OUTILLER

L'outil est ce qui permet d'effectuer un travail. Ici, un travail sur nous-mêmes. Il peut s'agir d'un simple crayon et d'un bout de papier ou, plus élaborés, d'un plan de crise ou d'une carte réseau. Il peut s'agir aussi de notre propre expérience. Les outils de rétablissement sont innombrables. Nous en avons choisi plusieurs. Ceux-ci sont accompagnés d'une foule d'informations et de questions auxquelles il est demandé de répondre mais à notre rythme, sans aucune forme d'obligation. Un(e) par-aidant(e) d'un lieu de liens, par exemple, peut nous accompagner dans ce travail de connaissance de nous-même. Le lien créé avec lui/elle rendra notre travail vraiment intéressant et porteur d'espoir

### REFLECHIR

Se rétablir, c'est aussi réfléchir et exercer notre esprit critique. Les deux derniers chapitres s'y attellent plus précisément. Les questions y sont nombreuses également. Quels sont nos droits d'utilisateur(s) ? Comment pouvons-nous travailler à l'horizontalisation de la relation soigné(e) – soignant(e)s ? En quoi consistent le partenariat et la participation ? Le choix de l'utilisateur(ère) se place au centre. Oui mais encore ? Comment communiquer et prendre conscience que *c'est l'utilisateur(ère) qui se rétablit et non, le/la soignant(e) qui lui, soutient, reconforte et accompagne ?*

### SE RENCONTRER

Et si nous commençons par nous rencontrer ? Ainsi se termine le dernier et cinquième chapitre consacré à la stigmatisation et l'auto stigmatisation, obstacles majeurs au rétablissement des personnes en souffrance psychique 'est une question supplémentaire qui laisse entrevoir une petite porte de sortie. Puisque, comme l'écrit Marie Absil<sup>1</sup>, « quand les « fous » ont un visage, une histoire, que ce sont nos voisins, des personnes que nous croisons au quotidien, on peut observer à la longue un changement de comportement (...). Que se passerait-il si la prise en charge ne se centrerait plus principalement sur les manques des usagers mais s'activait également au départ des capacités des personnes ? ». C'est exactement l'un des défis majeurs du concept de rétablissement : mettre le focus sur les forces des personnes et non plus sur leurs faiblesses.

### UN CARNET A QUI DONNER DU SENS

**Mon carnet de rétablissement. Outils et Réflexions** représente la suite d'un premier carnet axé sur le rétablissement en tant que tel et paru en 2018 : **La fleur de Patricia**<sup>2</sup>. Ces deux carnets sont le fruit de collaborations entre pair-aidant(e)s, soignant(e)s, chercheurs et correctrices. Sans oublier les nombreux usagères et usagers qui nous ont offert leurs témoignages.

**Il est possible de télécharger les deux publications [ici](#).** L'une compte 50 pages, l'autre 118.

« *Mon carnet de rétablissement – Outils et réflexions* » est disponible gratuitement en version papier dans les points relais ci-dessous. Il est conseillé de téléphoner pour vérifier l'état des stocks avant de s'y rendre.

**Mons:**

Spad Médias, 2 bld Dolez  
065 35 11 53

**Tournai**

FRANCE DUJARDIN 0470 22 35 55

**Bruxelles**

Clinique Sans Souci  
Pascale Fransolet

0496 26 87 65

**Liège**

Renaud LOIX - 0472 58 88 43

**Manage**

Hôpital de jour, la Croisée  
064 27 89 34

---

1 ABSIL Marie (2015). Stigmatisation et santé mentale.

[www.psychiatries.be/tag/serie-stigmatisation-et-sante-mentale](http://www.psychiatries.be/tag/serie-stigmatisation-et-sante-mentale)

2 COLLECTIF(2019), La Fleur de Patricia, carnet du rétablissement en santé mentale à destination de l'utilisateur, de son proche et du professionnel. En Route asb