



« L'Étonnant périple »

JOURNAL PERSONNEL

Activités, témoignages et ressources
pour naviguer à son rythme sur son
parcours de rétablissement

INTRODUCTION

Tu tiens entre tes mains un cahier d'activités positives et de témoignages, qui a été construit avec des personnes concernées par des troubles psychiques.

Il est pensé comme un outil d'affirmation de soi, de connaissance de soi, de prise de pouvoir et de mieux-être.

Il comporte des activités très variées qui nécessitent du calme et du temps. Tu peux choisir d'en faire une de temps en temps, de n'en faire qu'une partie, d'en abandonner d'autres en cours de route, ou de remplir le cahier à ton rythme.

Nous t'encourageons vivement à informer ton entourage ou une personne de ton entourage que tu te lances dans ce voyage ! Il ne remplace pas le fait d'être entouré-e mais peut être se présenter comme un support à l'échange.

Le mieux est de choisir une personne de ton choix à qui tu peux en parler, lui présenter des extraits, lui montrer des exercices voire lui confier certaines pages.

Surtout, n'oublie pas de faire des pauses ! La plupart de ces activités nécessite d'infuser. Il est important de respecter ta propre temporalité.

Enfin, c'est ton outil. Il n'est jamais là pour évaluer ou juger mais simplement pour t'outiller.

Bonne découverte et bonne aventure ! :)

CE CAHIER PERSONNEL APPARTIENT À :

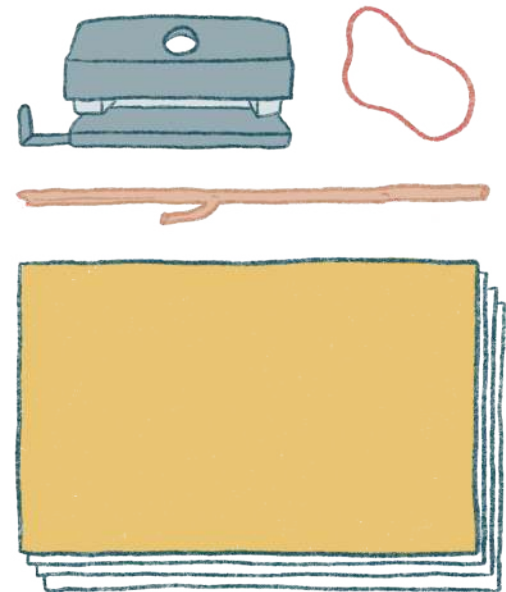
MA PERSONNE DE CONFIANCE EST :

Introduction

Avant de commencer cette activité aujourd'hui, je me sens plutôt...

Pour relier ton cahier, il te faudra :

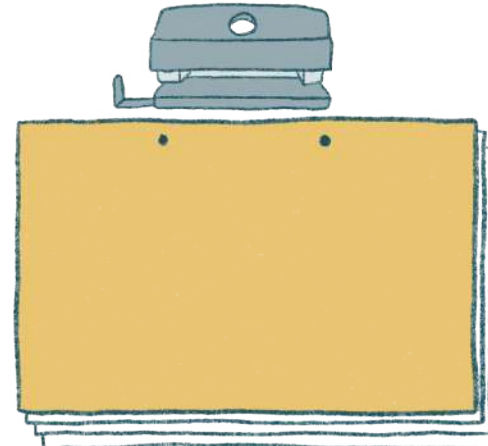
- Une perforatrice
- Un élastique assez grand
- Les feuilles imprimées en A4
- Un bâton de 30 cm



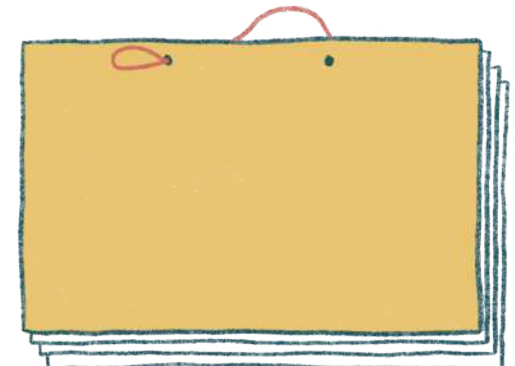
COMMENT ASSEMBLER SON CAHIER ?



1. Classe tes feuilles dans l'ordre en format horizontal



2. A l'aide de la perforatrice, fais 2 trous au centre de la partie haute des feuilles



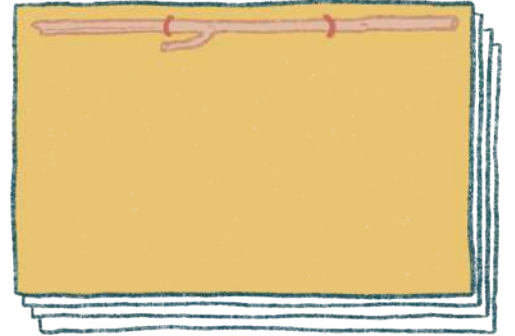
3. Fais rentrer un bout de l'élastique dans un trou...



4. ...et fais-le ressortir par l'autre



5. Place le bâton dans une boucle de l'élastique, puis dans l'autre



6. Ton cahier est relié !

LE RÉTABLISSEMENT

Ce cahier et notre démarche s'inspirent de la philosophie du rétablissement. Tu pourras trouver une multitude de définitions de ce concept dans les livres ou sur internet. Ici, nous te proposons une définition qui a été pensée par un groupe de personnes concernées lors d'un groupe de travail participatif sur le rétablissement :

« Se rétablir, c'est trouver sa place dans la société, que cela soit à travers des activités de loisirs ou un travail ou du bénévolat. C'est la reconnaissance sociale qu'on peut obtenir, et être pleinement quelqu'un. C'est le regard de l'autre.

Notamment, il est important de réussir à s'autodéstigmatiser en comprenant que le trouble, c'est aussi une force (la créativité, l'émotion, la réflexion étonnante, l'art, etc.)

C'est se retrouver soi-même en trouvant un sens à la vie, en découvrant ce qu'on veut vraiment dans la vie. C'est s'émanciper : retrouver sa liberté et se dégager de certaines contraintes, tout en étant actif-ve dans les groupes.

C'est trouver du pouvoir sur sa vie. C'est mieux vivre avec ses symptômes tout en acceptant qu'ils existent. C'est ne pas s'identifier totalement à la maladie et travailler l'image de soi, pour une meilleure estime de sa personne, sans s'autojuger en permanence, sans percevoir dans le regard de l'autre une quelconque hostilité à travers un handicap qui serait visible. Le parcours n'est jamais une ligne droite et linéaire. »

Qu'en penses-tu ?

Tu pourras forger ta propre définition au fil du temps, de tes expériences, de tes réflexions et de tes lectures !

Nom du Chapitre

Fiche 1/15

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt...

Cet espace te permet de
poser ton état d'esprit au
début de l'atelier

Ici, on te présente l'exercice,
son objectif et on t'explique les
consignes pas à pas.

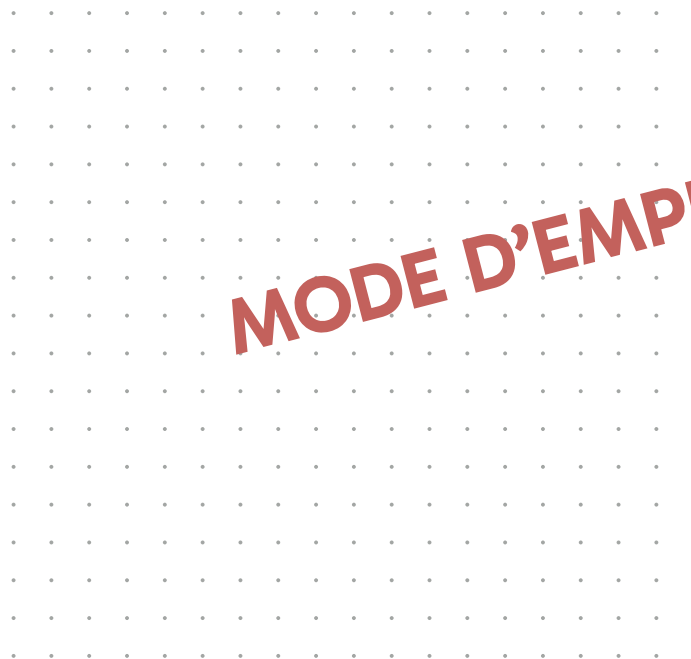
NOM DE L'ACTIVITÉ



Ces dessins de vagues sont un indicateur de la difficulté émotionnelle de l'exercice.
On te conseille de ne pas faire un exercice de niveau 3 si tu te sens en petite forme.

Avant chaque activité, tu peux noter ton
avancée par rapport au thème concerné.

Ces petits points te
permettent d'avoir un repère
pour écrire, dessiner...



MODE D'EMPLOI DES FICHES

Tu peux découper les formes
en pointillés

Mon ressenti, ce que j'en déduis, mes observations :

Ici, tu peux noter tes remarques à
l'issue de l'activité



SOMMAIRE

Mieux se connaître :

1.	Les activités qui me font du bien	p.11
2.	Ce qui me pourrit	p.13
3.	Ce qui me nourrit	p.15
4.	Ce qui me nourrit : suite	p.17
5.	Ce qui me nourrit : la synthèse	p.19
6.	Qui suis-je ?	p.21
7.	Non aux préjugés	p.23
8.	Le lieu idéal	p.25
9.	Le lieu idéal (catalogue)	p.27
10.	Les lieux que je fréquente	p.29
11.	Les lieux que je fréquente (carte)	p.31
12.	À la conquête de soi	p.33
13.	Seul-e ou en compagnie	p.35

Cultiver ses envies :

1.	La vie en mouvement	p.39
2.	Avancer à son rythme	p.41
3.	Retour sur l'année passée	p.43
4.	C'est parti pour l'année à venir !	p.45
5.	C'est parti pour l'année à venir ! (suite)	p.47
6.	Cap sur mes objectifs	p.49
7.	Avancer à petits pas	p.51
8.	Les motivations mouvantes	p.53
9.	La force du sport dans le rétablissement	p.55

Remarque : les titres noté en **rouge** correspondent à des témoignages inspirant de personnes vivant avec des troubles et se considérant comme « rétablies »

S'outiller :

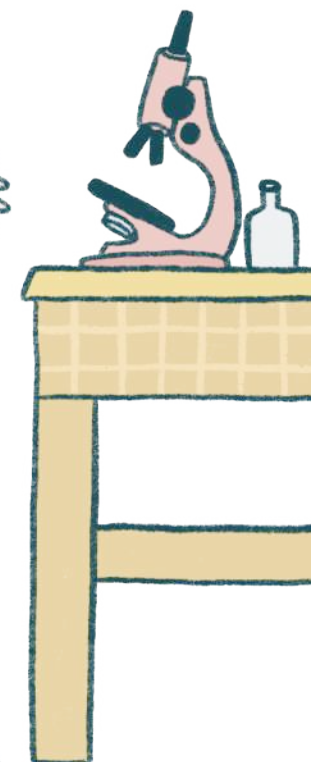
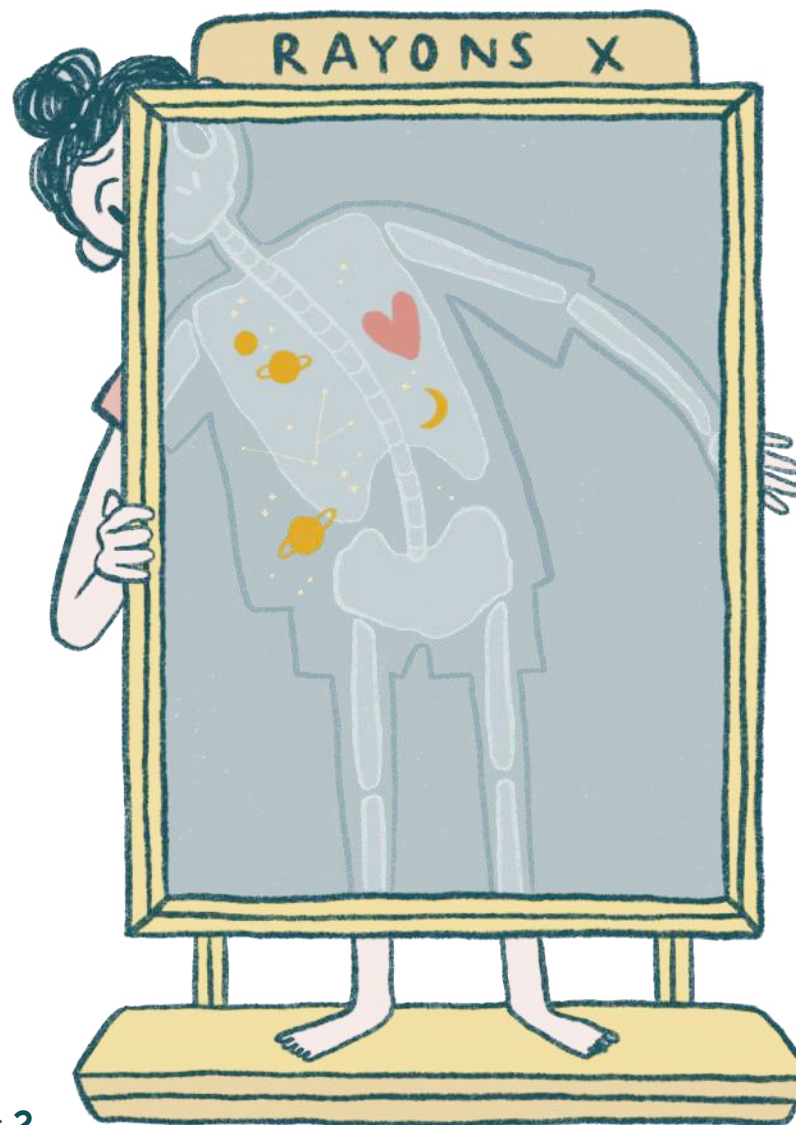
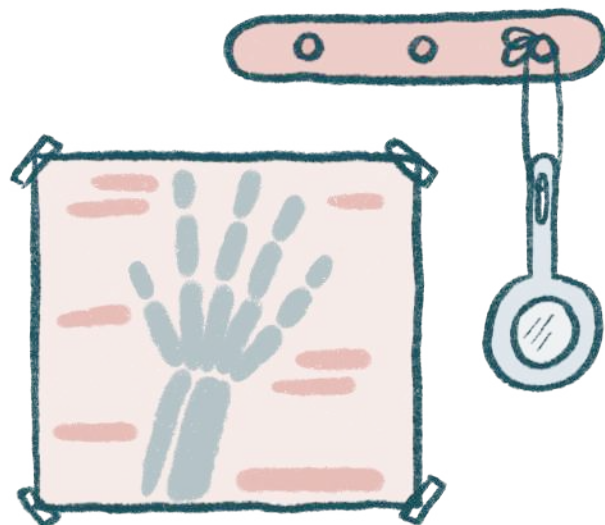
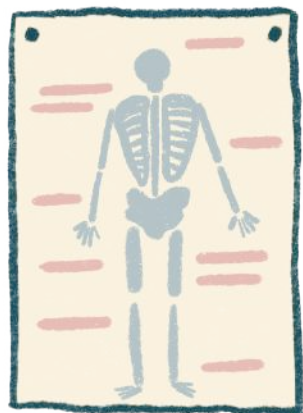
1.	Un grand bol d'air frais	p.59
2.	Chacun sa route, chacun son journal ?	p.61
3.	Tableau de suivi quotidien	p.63
4.	Paysage de mon humeur	p.65
5.	La technique de pression	p.67
6.	La boîte à réconfort	p.69
7.	Préparer mes rendez-vous	p.71
8.	Mes droits en tant qu'usager-e	p.73

Être son-sa propre ami-e :

1.	Le circuit de la récompense	p.77
2.	La phrase au saut du lit	p.79
3.	La liste de ruminations	p.81
4.	Les bienfaits de la mise à distance	p.83
5.	Déjouer son anxiété	p.85
6.	Déjouer son anxiété (suite)	p.87
7.	Les phrases d'ancrage	p.89
8.	Les repères qui font du bien	p.91
9.	Se parler avec douceur	p.93
10.	Cher-e moi	p.95

Prendre soin de son entourage :

1.	Déclencheurs, signes avant-coureurs	p.99
2.	Mes personnes ressources	p.101
3.	Une dose de bonne humeur	p.103
4.	Pense-bête à destination des proches	p.105
5.	Préparer son kit de voyage	p.107
6.	En cas de pépin	p.109
7.	Oser désobéir pour se rétablir	p.111



MIEUX SE CONNAÎTRE

Pensez-vous bien vous connaître, avoir du recul sur vos qualités ?

Treize activités variées pour porter un œil différent sur soi, mieux connaître ses forces, ses limites et savoir les respecter, identifier ses besoins, ses envies. Faire le point sur ses habitudes, son quotidien, pour s'assurer de faire les meilleurs choix, devenir plus fort-e !

Mes retours, mes remarques :

« Mieux se connaître »

Fiche 1/13

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt...

Voici une fiche qui propose d'identifier les activités qui peuvent t'apporter du réconfort et qui te font aller bien. Cette liste est extraite de l'ouvrage « Folie et oppressions » disponible en bibliographie mais nous t'invitons à la compléter !

A relire éventuellement en cas de moment difficile pour trouver l'inspiration ou simplement pour t'autoriser à faire des choses qui te font du bien.

LES ACTIVITÉS QUI ME FONT DU BIEN



- | | | |
|--|---|--|
| ☐ M'entourer | ☐ Lire | ☐ S'aérer |
| ☐ Faire de l'exercice | ☐ Jouer avec un animal | ☐ Chercher du soutien |
| ☐ Manger sainement | ☐ Suivre une thérapie | ☐ Dormir |
| ☐ Faire du yoga | ☐ Faire des câlins | ☐ .. |
| ☐ Expression créative | ☐ Avoir une routine | ☐ .. |
| ☐ Faire une balade en vélo | ☐ Parler ouvertement | ☐ .. |
| ☐ Faire des étirements | ☐ Danser | ☐ .. |
| ☐ Méditer | ☐ Faire de la photographie | ☐ .. |
| ☐ Rire | ☐ Faire, écouter de la musique | ☐ .. |
| ☐ Dessiner | ☐ Prendre soin de moi | ☐ .. |
| ☐ Aller me promener en nature | ☐ Admettre quand ça ne va pas | ☐ .. |
| ☐ Écrire | ☐ Mieux me connaître | ☐ .. |
| ☐ Faire partie d'une communauté | ☐ Organiser, ranger | ☐ .. |
| ☐ Apprendre des choses | ☐ M'autoriser à pleurer | ☐ .. |
| ☐ Soutien entre pair-es | ☐ Respirer profondément | ☐ .. |
| ☐ L'humour | ☐ Regarder un film, une série | ☐ .. |
| ☐ Aider d'autres personnes | ☐ Chanter | ☐ .. |



Mes retours, mes remarques :

Fiche 2/13

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt...

Cette activité en plusieurs étapes te permet de noter toutes les activités qui te font du bien, te grandissent, et celles qui te pèsent, puis d'identifier les bienfaits des premières et d'en déduire tes piliers de bien-être.

Premièrement, mets un chronomètre de 10 minutes et liste sans réfléchir les activités qui t'épuisent, qui te ralentissent et qui te font aller mal.

Tu peux identifier ce qui fait que ces activités sont compliquées pour toi en particulier.

Puis, rendez-vous à la page suivante !

CE QUI ME POURRIT



Mes retours, mes remarques :

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Aujourd'hui, je me sens plutôt...

Puis, rendez-vous à la page suivante !



	QUESTION	ANSWER
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		

Mes retours, mes remarques :

« Mieux se connaître »

Fiche 4/13

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt...

Pour chaque activité de la liste de « Ce qui me nourrit », entoure sur la page ci-contre le mot que ça t'évoque et qui fait que cette activité te plaît et te fait du bien.

Recopie-le ensuite à côté de chaque activité sur la page précédente.

Si certains mots sont entourés plusieurs fois, c'est tout à fait normal !

Puis, rendez-vous à la page suivante.

CE QUI ME NOURRIT (LISTE)



Acceptation	Créativité	Équilibre	Minutie
Accomplissement	Curiosité	Espoir	Modestie
Adaptabilité	Découverte	Éthique	Optimisme
Affection	Dépassement de soi	Expression de soi	Originalité
Altruisme	Détente	Fidélité	Ouverture d'esprit
Ambition	Détermination	Fierté	Paix
Appartenance	Dignité	Flexibilité	Partage
Apprentissage	Discipline	Gaieté	Persévérance
Assurance	Diversité	Harmonie	Perspicacité
Autonomie	Divertissement	Honnêteté	Reconnaissance
Bienveillance	Douceur	Humour	Simplicité
Calme	Dynamisme	Imagination	Sincérité
Communauté	Empathie	Indépendance	Solidarité
Confiance	Encouragement	Intimité	Spiritualité
Confort	Endurance	Introspection	Spontanéité
Connaissance	Énergie	Intuitivité	Stabilité
Convivialité	Engagement	Liberté	Tendresse
Courage	Enthousiasme	Maîtrise de soi	Volonté



Mes retours, mes remarques :

« Mieux se connaître »

Fiche 5/13

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt...

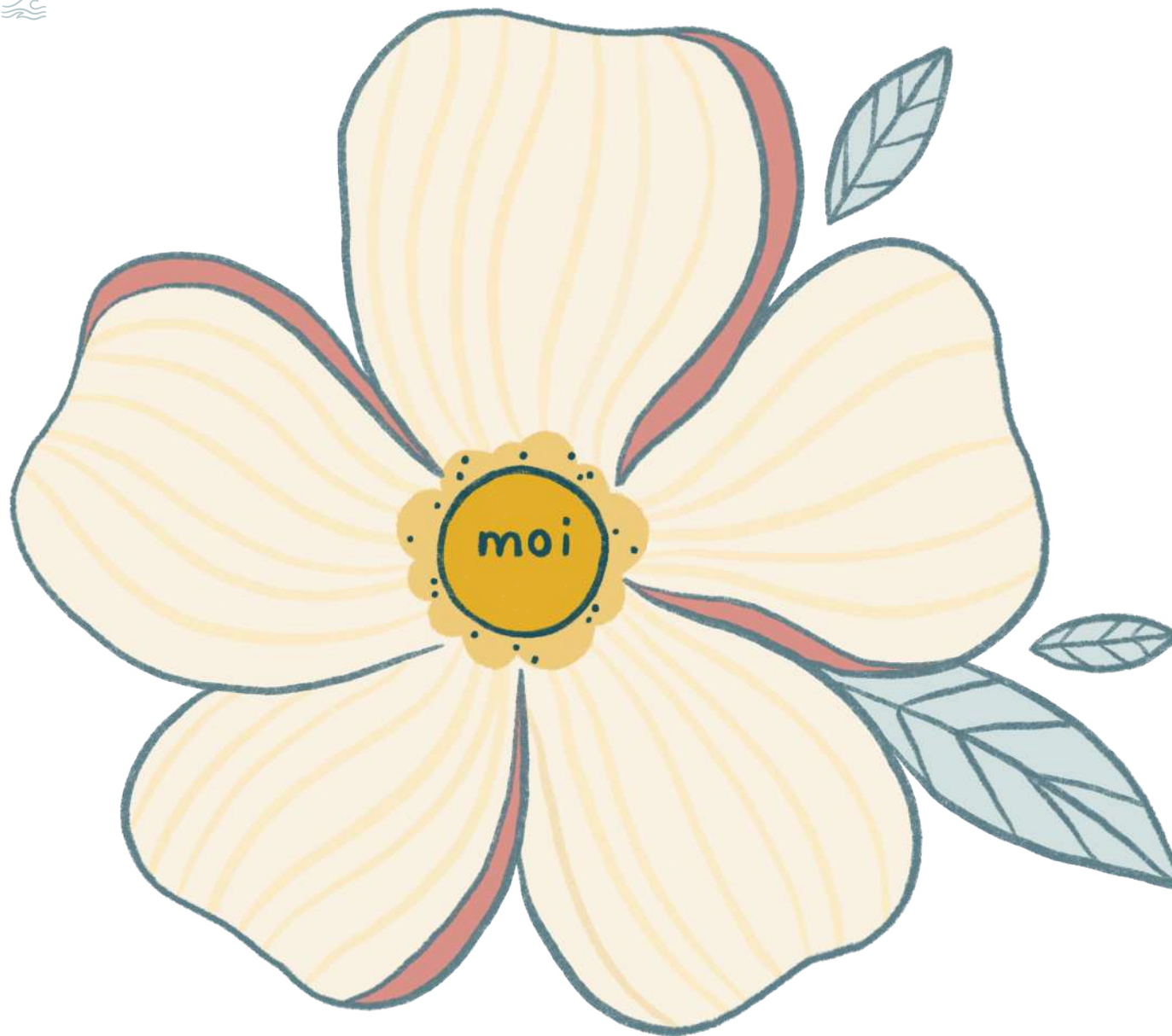
Quels sont les 5 mots de la liste qui reviennent le plus souvent ?

Mets-les en valeur en les recopiant sur cette fleur.

Ils représentent ton socle, les aspects de la vie les plus importants à tes yeux et ceux qui te donnent de l'énergie et des ressources.

Essaie de les cultiver au quotidien en faisant des activités qui les valorisent.

CE QUI ME NOURRIT (LA SYNTHÈSE)



Mes retours, mes remarques :

« Mieux se connaître »

Fiche 6/13

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

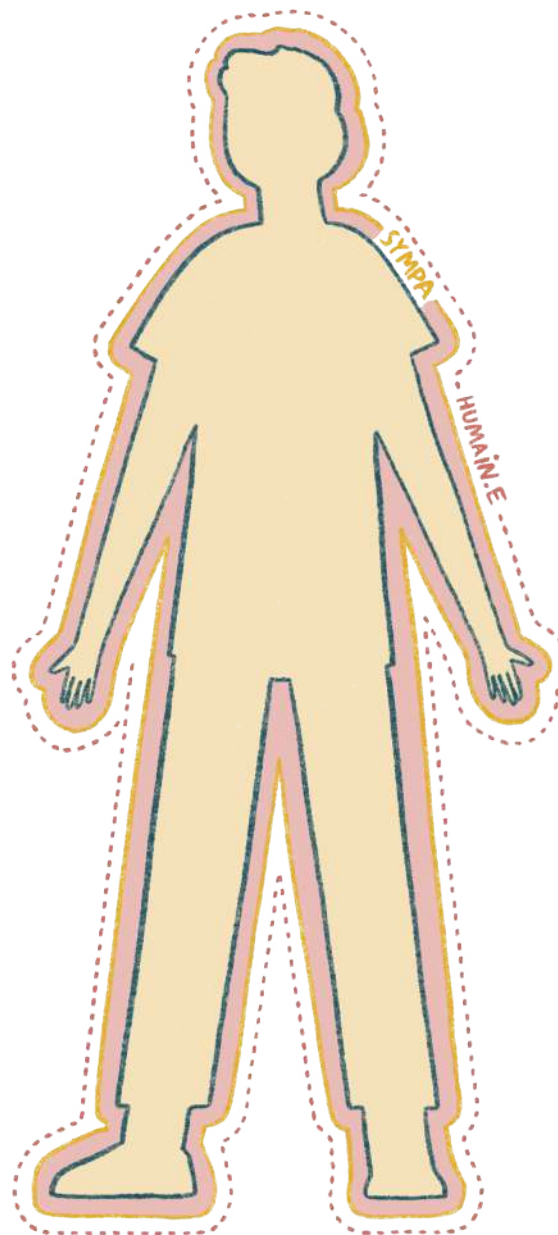
Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt...

Cette activité t'invite à te demander quels sont les différents éléments qui constituent ta personne pour te rendre compte de la richesse de ton identité.

En imaginant que cette silhouette te représente, trace une ligne tout autour pour noter une première caractéristique comme sur l'exemple que tu notes sur la ligne. Puis continue avec autant de lignes que de caractéristiques qui te viennent à l'esprit pour te décrire (genre, âge, lieu de naissance, spécificités, qualités, défauts, etc.) Tu peux modifier la silhouette pour qu'elle te représente davantage.

QUI SUIS-JE ?



Mes retours, mes remarques :

« Mieux se connaître »

Fiche 7/13



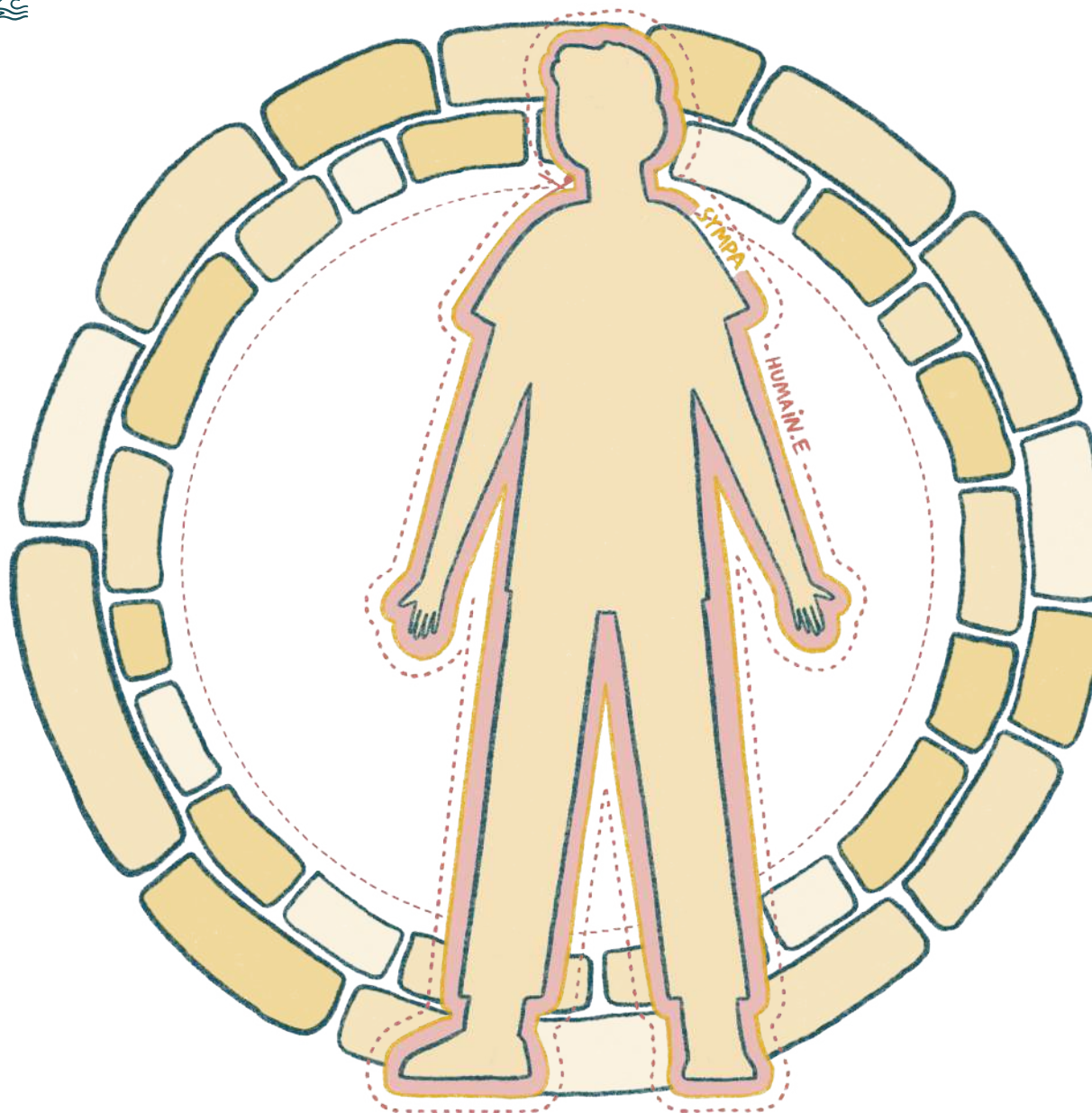
Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt...

Cette activité permet de poser ici les préjugés, les choses négatives que tu as pu entendre à ton propos pour les mettre à distance et te recentrer sur qui tu es vraiment.

Ce cercle représente un puits. Note au centre toutes les phrases méchantes, discriminantes que tu as pu entendre jusqu'à ce que tu n'en aies plus en tête. Tu peux ensuite découper le centre du puits pour te débarrasser symboliquement de ces phrases de la manière de ton choix. Retourne vite voir le dessin page 13 pour te rappeler qui tu es vraiment !

NON AUX PRÉJUGÉS



Mes retours, mes remarques :

« Mieux se connaître »

Fiche 8/13



Date : / /

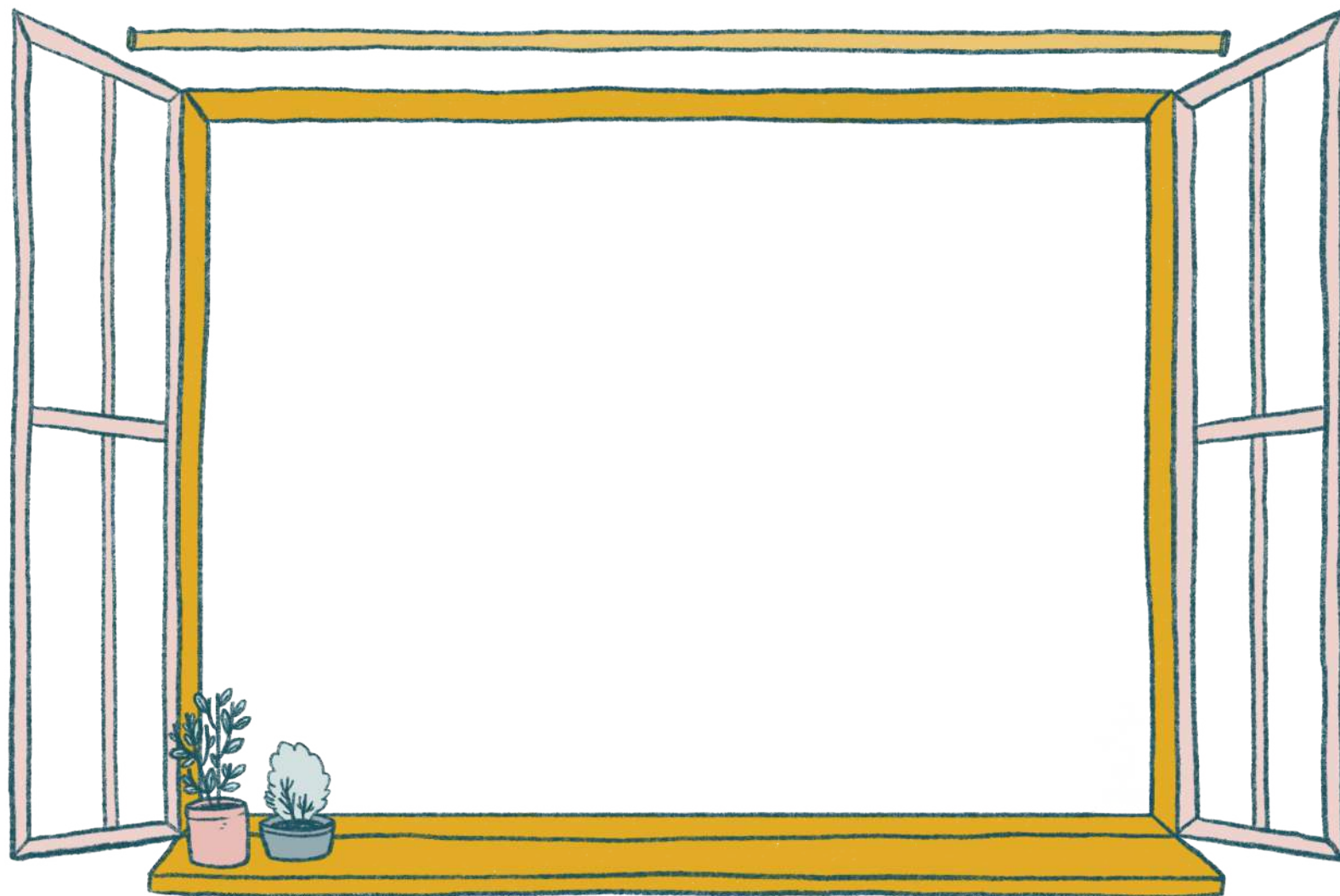
Aujourd'hui, je me sens plutôt...

Sur cette page, on te propose d'imaginer un lieu idéal dans lequel tu te sens serein·e.

Quels sont les éléments importants pour que tu aies envie d'y passer du temps ? Tu peux choisir ce que tu y mets en découpant des visuels sur la page suivante ou en ajoutant des mots, des dessins.

Lorsque tu te sens fatigué·e ou anxieux·se, tu peux te visualiser dans ce lieu pour y retrouver de la sérénité !

LE LIEU IDÉAL



25

Mes retours, mes remarques :

« Mieux se connaître »

Fiche 9/13

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Découpe ci-contre les éléments que tu souhaites intégrer à ton lieu idéal.

S'il te manque des visuels, tu peux les découper dans des magazines, écrire des mots, ou dessiner directement sur la page précédente, dans la fenêtre !

LE LIEU IDÉAL (CATALOGUE)



Mes retours, mes remarques :

« Mieux se connaître »

Fiche 10/13

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt...

Cette activité permet de représenter de manière visuelle l'ensemble des lieux que tu fréquentes et de faire le point sur ceux que tu aimes, ceux où tu voudrais aller davantage, ou ceux où tu voudrais passer moins de temps.

La maison au centre représente ton lieu de vie.

Dessine tout autour les lieux où tu te rends régulièrement.

Tu peux compléter cette carte en notant les coins de nature, les point d'eau, et les moyens de transport que tu utilises pour t'y rendre.

Que peux-tu faire pour aller plus souvent dans les lieux que tu aimes ?

LES LIEUX QUE JE FRÉQUENTE



A large grid of dots for drawing the map.



— Transports motorisés

- - - Vélo

... À pied

~ Points d'eau

△ △ Nature



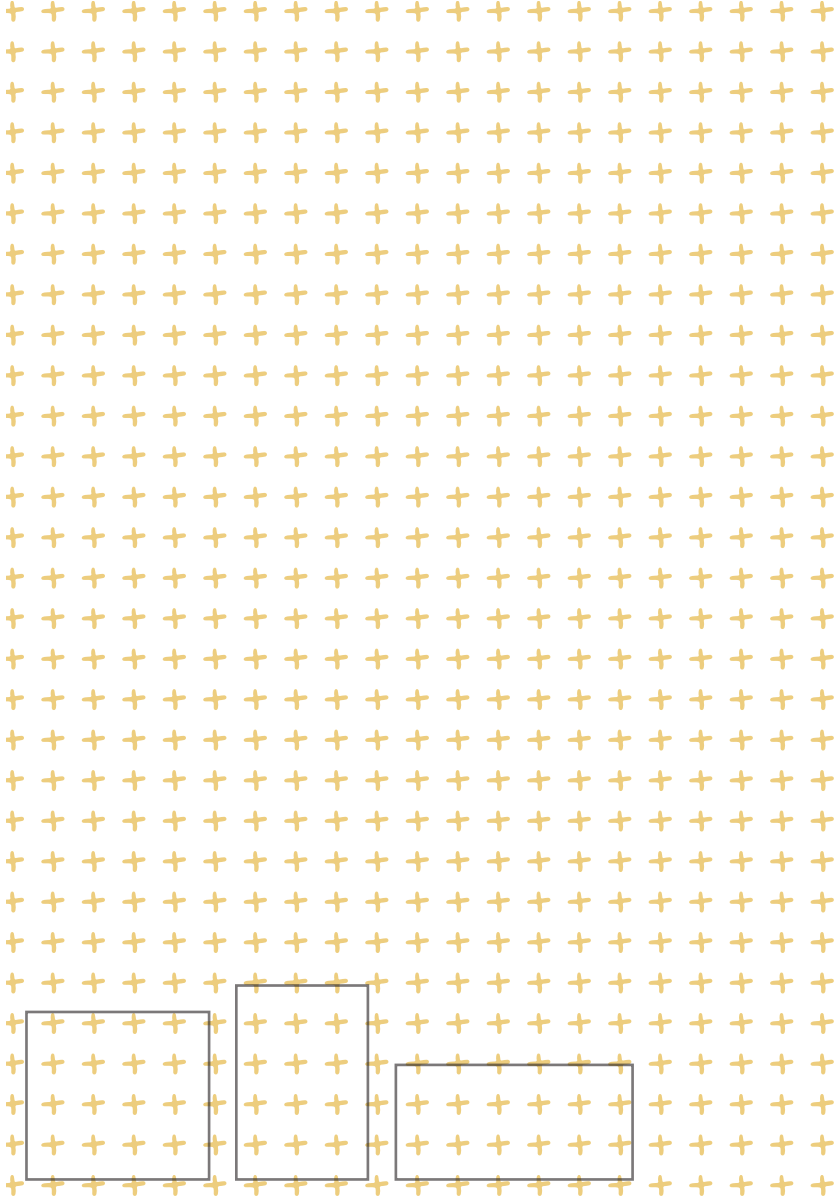
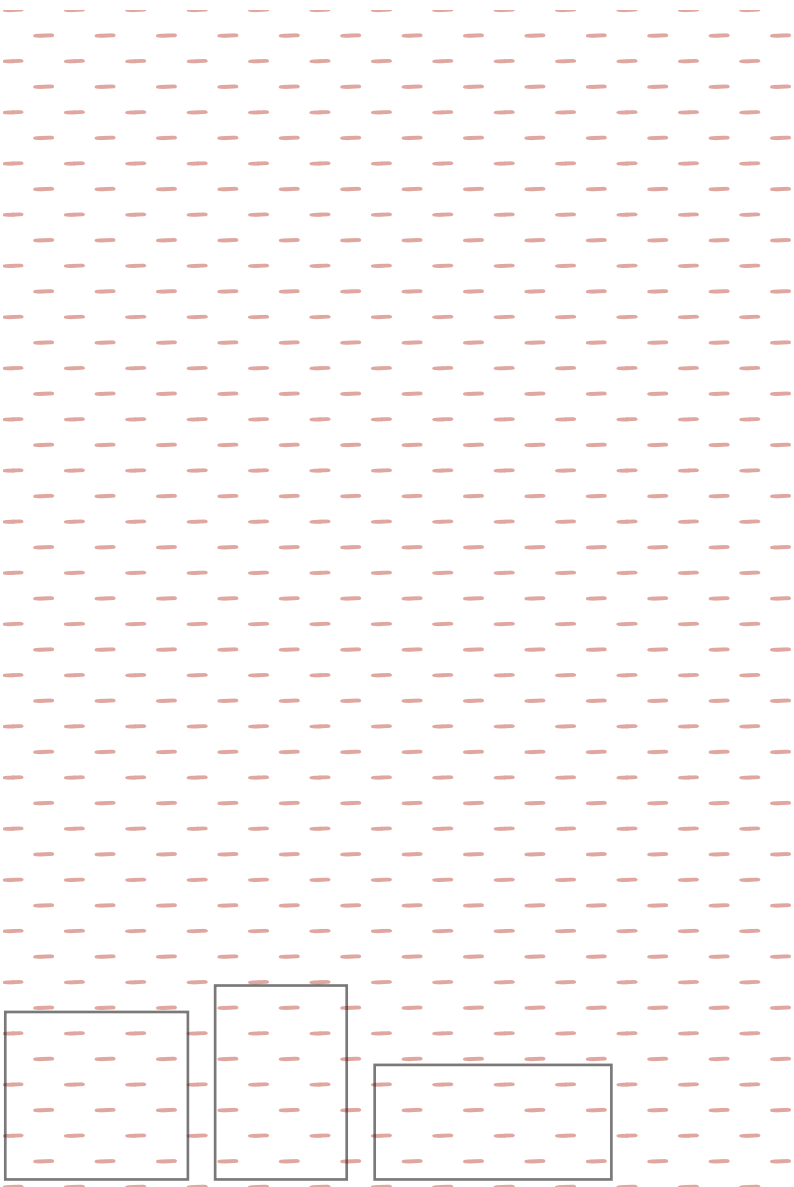
Mes retours, mes remarques :



Tu peux dessiner et découper ci-contre des formes qui représentent les lieux que tu souhaites placer sur ta propre carte.

- Le motif + pour les lieux que tu aimerais fréquenter plus souvent
- Le motif - pour ceux que tu aimerais moins fréquenter

LES LIEUX QUE JE FRÉQUENTE (CARTE)



Mes retours, mes remarques :

« Mieux se connaître »

Fiche 12/13



Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt...

Mots-clés :

**Alliance thérapeutique –
Priorité – Dire non –
Désir – Pouvoir**

Ressources :

« Je m'appelle Yann Planche, j'ai 42 ans et je suis Rennais. Depuis 10 ans, j'écris des articles sur le monde psy à Rennes (santé mentale, psychiatrie). Mes articles sont publiés sur le site <http://www.infopsyrennes.org>. Parallèlement, je milite pour augmenter et améliorer la participation citoyenne des usagers. Notamment, je suis co-pilote du GT participation citoyenne du conseil rennais en santé mentale. J'aime écrire, interviewer et faire de l'observation participante... Partir à la découverte d'autres mondes. »

A LA CONQUÊTE DE SOI

(d'un médicament, d'une place, d'un sens)



IDÉES FORTES

- Trouver le traitement ajusté
- Trouver sa place dans la société et dans le monde

Face à une maladie psychique, il faut oeuvrer sur toutes les dimensions du psychisme. Se battre autant pour trouver le bon médicament que pour régler ses problèmes existentiels, en expérimentant et en cherchant son sens. Le traitement médicamenteux reste essentiel pour le rétablissement de la personne. Même si ce n'est pas une fin en soi et que l'intervention chimique reste une béquille, il faut partir à la conquête du bon outillage des psychotropes. Déjà, il importe de trouver la ou les bonnes molécules qui correspondent à notre singularité. Mais aussi la bonne posologie. Un peu plus, un peu moins, cela peut tout changer.

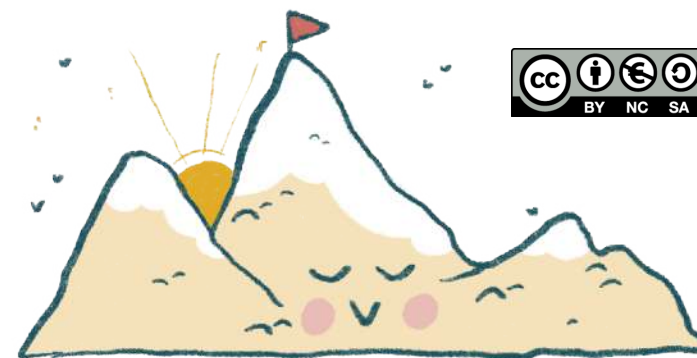
Mais les médicaments psychotropes ont tous des effets indésirables, qui sont loin d'être secondaires. L'accepter est un travail difficile où il faut peser le coût et le bénéfice du traitement, pour trouver un certain équilibre. Nos troubles ne tombent pas du ciel. Ils viennent aussi de notre position et de notre insertion dans la société.

Les personnes souffrantes de psychose ont souvent un rapport à l'autre difficile. Le désir semble erratique, comme s'il n'arrivait pas à se poser sur un objet. Pour trouver ses marques, ses repères, la quête c'est

aussi de trouver sa place dans le monde.

En effet, alors que sous l'Ancien Régime, notre statut social était figé et héréditaire, dans le monde moderne il faut se construire sa propre place. Et la trouver, c'est le meilleur moyen de réussir son intégration sociale, indispensable à une réelle existence sociale. On dit souvent que les personnes vivant avec des troubles psychiques sont un peu « perdues ». Face à un monde de plus en plus complexe et précaire, on peut vite perdre le sens de son existence. Or, dans la modernité, nous sommes tous-tous confronté-es à une question centrale : Qu'est-ce que tu veux ? On pourrait même rajouter, dans une approche presque spirituelle : Pourquoi tu vis ? À quoi tu sers ?

Répondre à ces questions, c'est faire reculer la maladie, car une personne qui sait ce qu'elle veut, c'est une personne qui peut surmonter plus facilement toute l'absurdité, toute la folie du monde. Il ne faut pas voir les troubles psychiques comme une altérité non-humaine, comme une étrangeté sans objets. Non, voyons-la plutôt comme une fragilisation de la personne, comme une tragédie de tout ce qui se passe dans notre psychisme.



Mes retours, mes remarques :

« Mieux se connaître »

Fiche 13/13

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt...

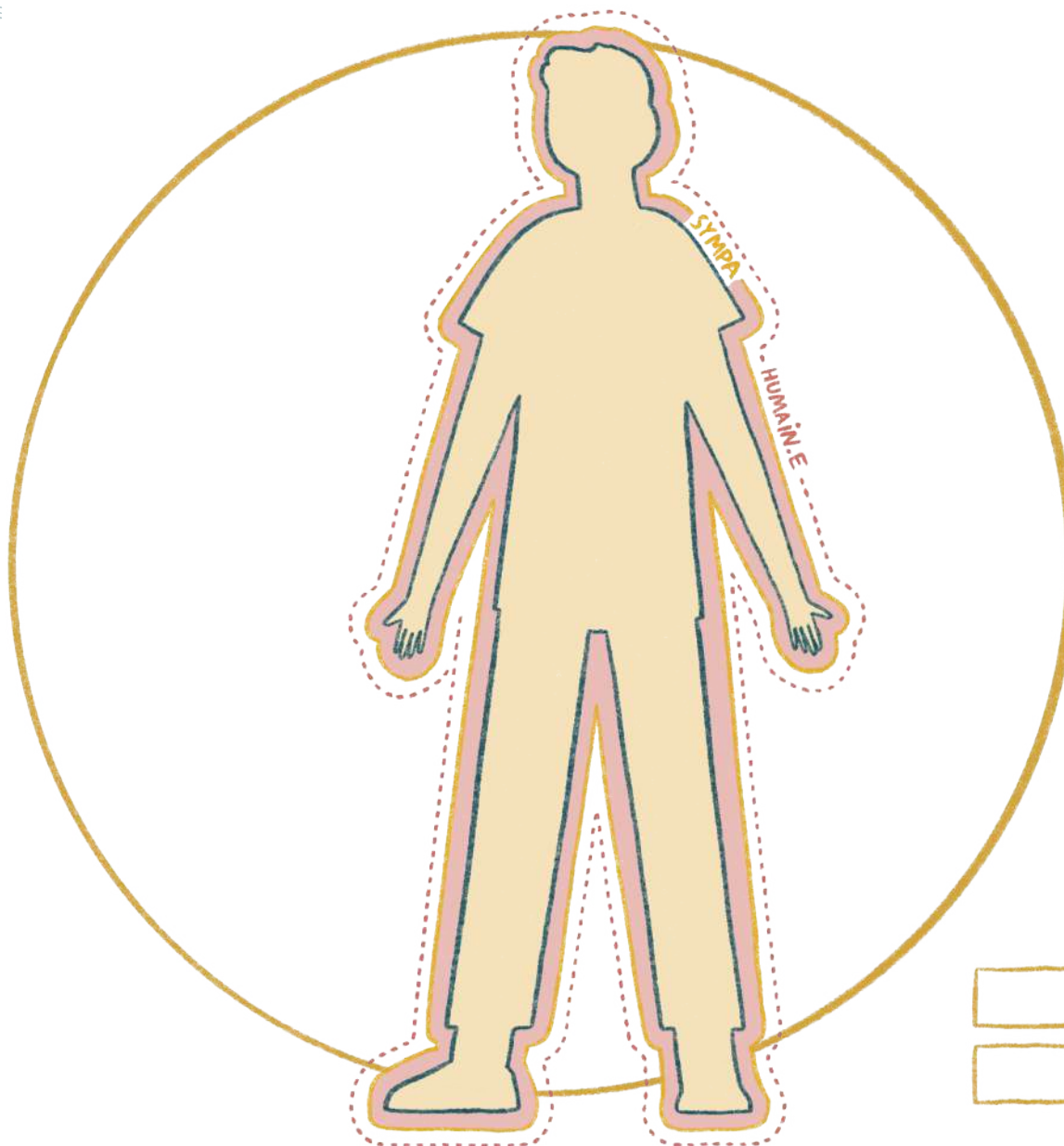
Cette activité te propose de réfléchir à tes besoins de solitude et de temps en compagnie.

En imaginant que ce cercle représente ton temps, représente la part où tu souhaites être seul-e et celle où tu souhaites être en compagnie d'autres personnes (ami-e-s, famille, entourage personnel, etc).

Tu peux représenter cette part sous la forme de portions de camembert en t'aidant de la légende après l'avoir complétée (choisis une couleur ou un motif pour chaque partie).

Comment exprimer mon besoin de solitude quand je suis avec des gens ? Comment solliciter de la compagnie lorsque je suis seul-e et que j'ai envie d'être entouré-e ?

SEUL·E OU EN COMPAGNIE ?



Mes retours, mes remarques :



CULTIVER SES ENVIES

Dix activités pour retrouver la petite flamme des envies, la faire grandir et l'entretenir. Des outils pour formuler ses projets, les découper en étapes pour les rendre réalisables, comprendre que la progression n'est pas toujours linéaire. Avancer à son rythme mais vers les choses qui nous animent !



Mes retours, mes remarques :

« Cultiver ses envies »

Fiche 1/9



Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt...

Mots-clés :

**Rythmes – Mouvement –
Apprentissage – Victoires**

Ressources :

– « Plaidoyer en faveur d'un discours du rétablissement », Sarah Jolly, « unesi-bellefolie.com », 8 novembre 2020, un aperçu du parcours de rétablissement de l'autrice.

Sarah Jolly est artiste-auteur et intervenante en santé mentale. Elle a un blog « Une Si Belle Folie – Une autre idée de l'anormalité » qui s'inscrit dans la philosophie du rétablissement. Elle est autrice d'une pièce de théâtre intitulée « Je ne suis pas le fou qu'ils disent » et intervient dans des structures pour parler du rétablissement en santé mentale. Cet article est le partage d'un pair et non un article scientifique !

LA VIE EN MOUVEMENT



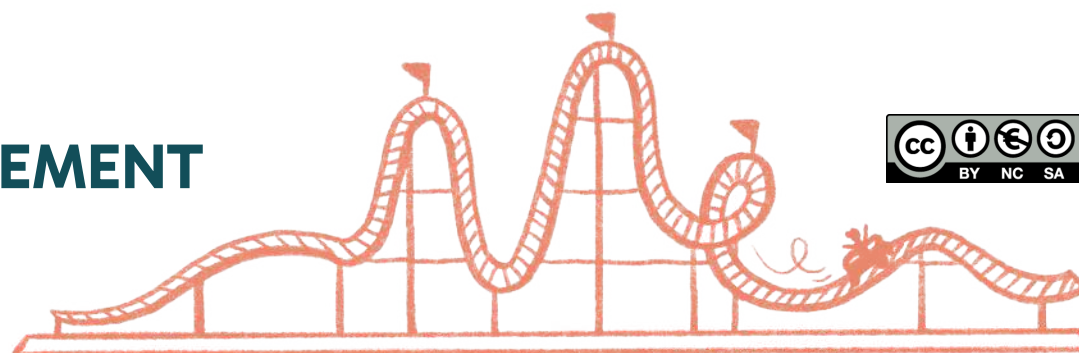
IDÉES FORTES

- La souffrance psychique est une maladie du rythme
- Apprendre à (faire) respecter son temps psychique
- Les parcours de rétablissement, comme la vie, sont faits de rythmes irréguliers
- Célébrer toutes les victoires
- Apprendre de son chemin

La souffrance psychique est, par bien des aspects, une maladie du rythme où on traverse des tempos et des allures extrêmes, lents ou rapides, ou saccadés. Ces rythmes, c'est ce que l'on appelle le temps psychique, qui est en lien avec les difficultés psychiques que nous traversons. Par exemple, si l'on souffre de dépression, on sait bien qu'il est impossible de se mettre en mouvement avant d'avoir un peu repris pied, et nous dire « mets-toi un coup de pied au cul » est stupide. Le temps psychique est intimement lié à notre environnement, qui, lui aussi, est en mouvement.

La philosophie du rétablissement est formelle : le temps psychique, ça se respecte ! C'est aussi quelque chose à apprendre pour soi-même : être conscient-e que soigner certaines blessures ou opérer de grands changements prend du temps, se traiter avec douceur...

Nos parcours de rétablissement sont eux aussi faits de rythmes irréguliers.



Il est parfois presque impossible de se rendre compte de ses progrès. On peut aussi être découragé-e ce qui semble être des retours en arrière. Or, on apprend toujours. La clé est de célébrer toutes les victoires, même et surtout les plus petites (oui, se brosser les dents, mettre le nez dehors, passer un coup de fil), et de comprendre que toute vie est faite de ces va-et-vient.

Au fil du temps, quand on regarde en arrière, on voit le chemin parcouru. Petit à petit, on reprend confiance en soi, jusqu'à retrouver un rythme de croisière qui nous convient, jusqu'à pouvoir de nouveau accélérer un peu pour atteindre un objectif. On apprend aussi à se reposer, pour continuer le chemin.

Face à de nouveaux obstacles, on sera fort-es de tous ces apprentissages.

Sarah Jolly, 2023

LES PETITS PAS



« Les petits pas » sont toutes les actions, aussi modestes soient-elles, qu'on a accomplies et dont on peut être fier.e.

Célébrer toutes les victoires (même et surtout celles qui paraissent toutes petites) permet de cultiver le sentiment d'espoir.

LES PAS EN ARRIÈRE

(qui n'en sont pas)



« Les pas en arrière » représentent les temps d'arrêt, les coups durs voire les rechutes. Ils peuvent arriver et ne constituent pas un échec. Savoir qu'ils existent permet de se construire une « boîte à outils », de prévenir une éventuelle rechute avec ses thérapeutes ou ses proches : petit à petit, on se rétablit mieux et plus vite d'une nouvelle secousse. « les pas en arrière », c'est aussi introduire l'idée de douceur, la nécessité de respecter son temps psychique...

LES PAS DE CÔTÉ



Les « pas de côté » peuvent signifier un ras-de-bol avec le soin et l'accompagnement, inviter à accueillir et à communiquer le besoin d'une pause ou de transformer l'accompagnement sans pour autant rompre les liens thérapeutiques/la démarche d'emploi, etc. « les pas de côté », c'est aussi s'autoriser à consacrer temps et énergie à découvrir une nouvelle activité qui ne soit pas en lien avec le projet de vie mais pourra le nourrir.

LE RYTHME DE CROISIÈRE



« Le rythme de croisière » peut être à la fois le tempo qui nous convient, ou le moment où on se sent sans ressources pour penser l'avenir.

LE SAUT À LA PERCHE



« Le saut à la perche » représente le projet ambitieux ou une prise de vitesse dans la progression. S'il est nécessaire de respecter son temps psychique et de se ménager des phases de petits pas, il n'est pas interdit, si l'on s'en sent capable, de rêver grand et d'oser. Les sauts à la perche constituent une prise de risque. Pour cela, il est primordial d'apprendre à évaluer ses ressources, à adresser des demandes d'aides, à prévoir des étapes pour atteindre ses buts !

« Cultiver ses envies »

Fiche 2/9



Date : / /

Aujourd’hui, je me sens plutôt...

Tu as peut-être déjà entendu parler du rétablissement (si ce n’est pas le cas, cours page 6 !).

Contrairement à ce qu’on pourrait croire, le rétablissement est possible, mais ce n’est pas une injonction à laquelle il faut répondre en s’ajoutant une pression supplémentaire. Ce n’est pas non plus une ligne droite sur laquelle on avance au même rythme tout au long de son parcours. C’est un bel objectif à se donner en soi-même en avançant à son rythme, et même à ses rythmes selon ses envies, ses moyens !

En voici quelques-uns : les petits pas, les pas en arrière, les pas de côté, le saut à la perche.

AVANCER À SON RYTHME



Ces rythmes sont tous différents et tous OK !
Note dans chaque case correspondante, les différents « pas », les choses que tu as réalisées ces derniers temps.

Peut-être que tu te sens plus à l’aise dans un ou deux de ces rythmes ? Colle une gommette pour le ou les mettre en visibilité.

LES PETITS PAS



LES PAS EN ARRIÈRE
(qui n’en sont pas)



LES PAS DE CÔTÉ



LE RYTHME DE CROISIÈRE



LE SAUT À LA PERCHE



Mes retours, mes remarques :

« Cultiver ses envies »

Fiche 3/9



Date : / /

Aujourd’hui, je me sens plutôt...

Un petit bilan inspiré de celui proposé par Charlotte Appietto (référence en bibliographie) qui permet de poser un œil sur l’année qui vient de s’écouler et de se projeter dans l’année qui arrive.

Si tu te sens plus à l’aise avec une autre échelle de temps (6 mois, 3 mois) plutôt qu’un an, n’hésite pas à choisir la durée qui te convient !

RETOUR SUR L’ANNÉE PASSÉE



MES DIFFICULTÉS

LES DIFFICULTÉS PRINCIPALES QUE J’AI RENCONTRÉES

Grid of dots for writing difficulties.

LES RAISONS POUR LESQUELLES J’AI EU CES DIFFICULTÉS

Grid of dots for writing reasons for difficulties.

LES REGRETS/REMORDS QUE J’AI

Grid of dots for writing regrets or remorse.

MES REUSSITES

LES CHOSES DONT JE SUIS FIER·E (Top 3)

Grid of dots for writing achievements (Top 3).

LES CHOSES POUR LESQUELLES J’AI DE LA GRATITUDE (Top 3)

Grid of dots for writing things to be grateful for (Top 3).

LES MEILLEURS SOUVENIRS OU RENCONTRES (Top 3)

Grid of dots for writing best memories or encounters (Top 3).

UNE LEÇON QUE JE POURRAIS TIRER DE CES DIFFICUTÉS ?

Horizontal line for writing a lesson learned from difficulties.

Mes retours, mes remarques :

« Cultiver ses envies »

Fiche 4/9

○○○○○○○○○○

Date : / /

Aujourd’hui, je me sens plutôt...

Un petit bilan inspiré de celui proposé par Charlotte Appietto (référence en bibliographie) qui permet de poser un oeil sur l’année qui vient de s’écouler et de se projeter dans l’année qui arrive.

Si tu te sens plus à l’aise avec une autre échelle de temps (6 mois, 3 mois) plutôt qu’un an, n’hésite pas à choisir la durée qui te convient !

C’EST PARTI POUR L’ANNÉE À VENIR !



MES ASPIRATIONS

CE DONT JE RÊVE À LONG TERME, MON IDÉAL

Grid for aspirations

MES ACTIVITÉS

LES CHOSES À FAIRE POUR M’APPROCHER DE CET IDÉAL

LES ACTIVITÉS AUXQUELLES JE VEUX ACCORDER PLUS DE TEMPS

LES CHOSES QUE JE VOUDRAIS FAIRE SI JE N’AVAIS PAS PEUR

Grid for activities

Mes retours, mes remarques :

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Aujourd'hui, je me sens plutôt...

Si tu te sens plus à l'aise avec une autre échelle de temps (6 mois, 3 mois) plutôt qu'un an, n'hésite pas à choisir la durée qui te convient !

UN PETIT QUELQUE CHOSE À M'OFFRIR

NOTE À MOI-MÊME, À RELIRE SI JE PERDS L'ENVIE

Mes retours, mes remarques :

« Cultiver ses envies »

Fiche 5/9

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt...

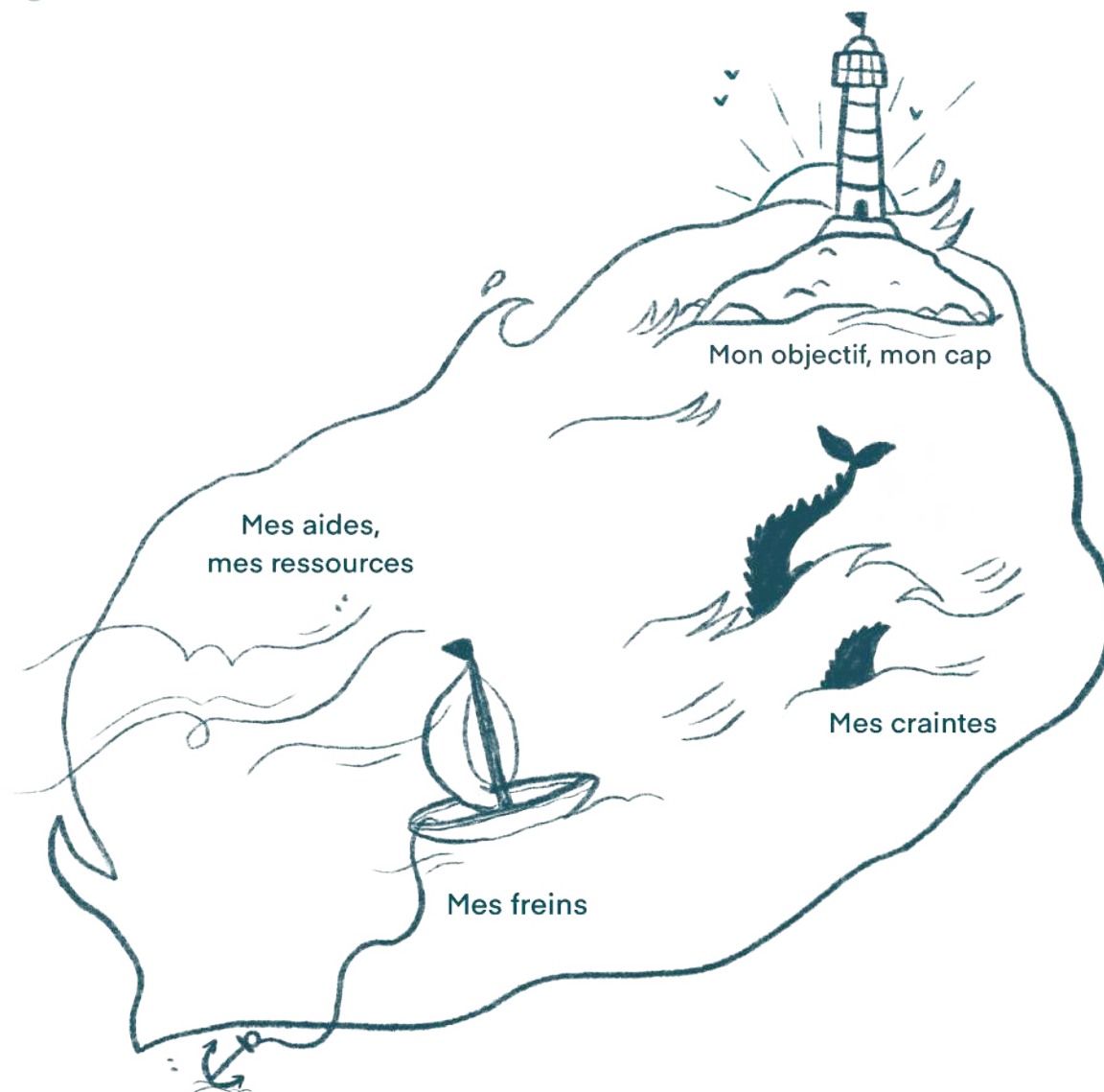
Ce visuel permet de faire le point sur un objectif que tu souhaites atteindre et voir les ressources que tu as auprès de toi pour y parvenir, ainsi que les éventuels freins et craintes qui peuvent t'en empêcher pour voir comment les lever.

Commence par noter ton cap à côté de l'île. Liste ensuite les éléments concrets qui te bloquent pour l'atteindre (les freins).

Ecris ensuite les peurs, les inquiétudes qui t'empêchent d'avancer (craintes) mais qui ne sont pas forcément réelles.

Enfin, fais la liste des ressources qui peuvent t'aider à dépasser ces peurs et ces craintes (mes aides, mes ressources).

CAP SUR MES OBJECTIFS !



Mes retours, mes remarques :

« Cultiver ses envies »

Fiche 7/9



Date : / /

Aujourd’hui, je me sens plutôt...

Quand on se pose un objectif, on a tendance à vouloir l’atteindre tout de suite. Celui-ci nous paraît donc souvent insurmontable.

Cette activité propose de noter un but que tu aurais envie d’atteindre, puis de le découper en 3 étapes, puis encore en 2 ou 3 actions.

Cela permet de se rendre compte que tout objectif a de la valeur, et de faciliter le chemin à parcourir pour atteindre le but dans sa globalité !

N’oublie pas de te féliciter à chaque étape réalisée !

AVANCER À PETITS PAS



Objectif global :

Etape 1 :

Etape 2 :

Etape 3 :

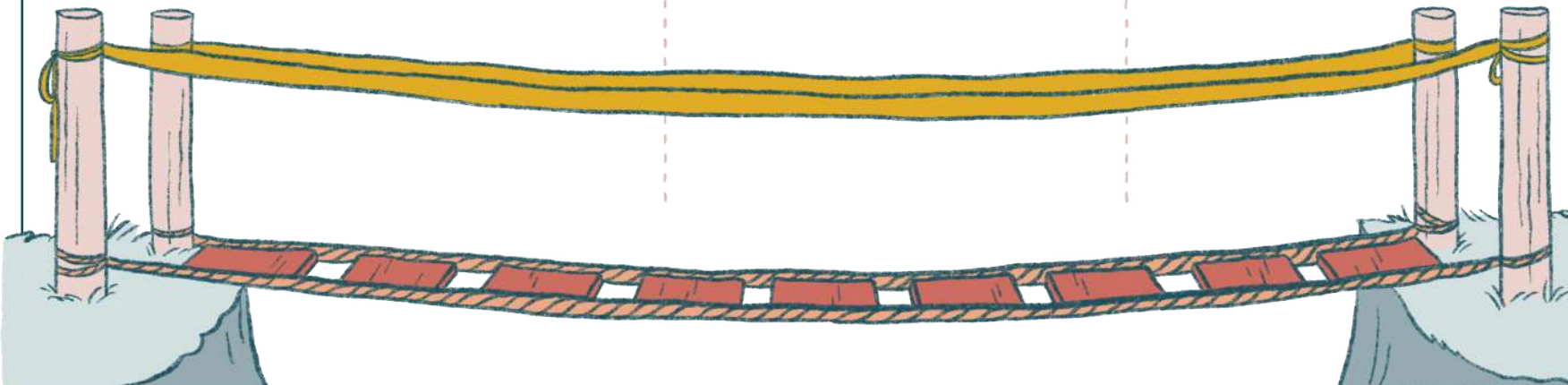
Action 1 :



Action 2 :



Action 3 :



Mes retours, mes remarques :

« Cultiver ses envies »

Fiche 8/9



Date : / /

Aujourd’hui, je me sens plutôt...

Cet outil un peu long à prendre en main est super pour comprendre les éléments qui te motivent personnellement puis analyser ce qu’un changement peut venir modifier dans cet équilibre.

Notre motivation peut être guidée par 8 idées principales (voir ci-côté). En suivant les consignes, tu vas d’abord connaître quelles sont les plus importantes pour toi.

Ensuite, tu vas pouvoir voir quelles notions sont modifiées par une envie de changement que tu auras dans ta vie.

Qu’est-ce que tu en retires ?

LES MOTIVATIONS MOUVANTES



1. Voici les 8 principales motivations qui nous donnent envie de nous mettre en action. Replace-les dans l’ordre d’importance (du moins au plus important) en les notant dans les cases blanches ci-dessous.

Ordre 	Acceptation 	Curiosité 	Liberté 	Statut 	Maîtrise 	Relations sociales 	Pouvoir
Il y a assez de règles d’organisation pour ma sérénité	Les gens autour de moi m’acceptent tel.le que je suis	J’ai plein de nouvelles choses à apprendre ou à découvrir	Je suis autonome sur mes activités	Ma position sociale est reconnue	Mes activités sont exigeantes mais restent dans mes capacités	J’ai un entourage proche et éloigné qui me suffit	Je réussis à avoir un impact autour de moi

2. Quel changement (petit ou grand) aimerais-tu apporter à ta vie (un projet, une formation, un achat, etc.) ?

3. Suite à ce changement, certaines notions vont être valorisées et d’autres affaiblies. Par exemple, si tu fais une formation, la carte curiosité sera valorisée et la carte maîtrise va baisser d’un point. Colorie les flèches selon l’impact du changement sur chaque notion.

↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓

4. Qu’est-ce que tu observes ? L’idéal est que les cartes à droite (les plus importantes) soient vers le haut ou restent à leur place. Ce n’est pas grave si les notions les moins importantes sont affaiblies.

Mes retours, mes remarques :

« Cultiver ses envies »

Fiche 9/9



Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt...

Mots-clés :

**Choix – Priorité – Dire non –
Désir – Pouvoir**

Ressources :

« Préserver le fonctionnement du cerveau... par la pratique d'une activité physique ? » G. Garreaux

Florent Babillote est un coach rétablissement spécialisé en accompagnement des personnes atteintes de schizophrénie. Auparavant, il a lui-même suivi un parcours de soin en santé mentale et a été aide-soignant au sein d'un hôpital public spécialisé en santé mentale. Il propose des conférences sur le rétablissement, est auteur de trois ouvrages et également artiste slameur. Cet article est le témoignage singulier et personnel d'un pair et non un article scientifique !

LA FORCE DU SPORT POUR SE RÉTABLIR



IDÉES FORTES

- Le sport travaille le mental, il en faut pour surmonter la maladie.
- L'hippocampe, centre de gestion des émotions, diminue à cause des maladies psychiques
- Bonne nouvelle, l'hippocampe peut redevenir performant avec une pratique sportive régulière
- Le sport permet le maintien en place des neurones et la création de nouveaux neurones

Pour expliquer en quoi le sport forge le mental, je souhaite partager mon expérience. Je me suis luxé la rotule deux fois d'affilée lorsque j'avais 13 ans, à une époque où je rêvais de pratiquer le basket à un niveau professionnel. On a refusé de m'opérer en raison de la fragilité de mon genou. J'ai accepté cette situation et je n'ai plus fait de sport pendant 2 ans. S'en est suivi une grosse dépression et ma maladie s'est déclenchée à ce moment-là.

Au terme de cette phase, j'ai trouvé un kiné qui a accepté de m'aider et m'a fait travailler pendant 2 nouvelles années. Le jour où j'ai remis les pieds sur un terrain de basket a été un des plus beaux jours de mon enfance. Cette période m'a énormément servi depuis mon diagnostic à l'âge de 24 ans.

Chaque fois qu'on m'a dit que quelque chose n'était pas possible, je prenais ce qu'il y avait de bon, mais je décidais de ne pas écouter le discours académique. L'hippocampe est une partie du cerveau qui joue le rôle de centre de gestion des émotions en gérant la concentration, les émotions, la mémoire et le stress. Quand on est atteint d'une maladie psychique,

l'hippocampe a tendance à moins bien fonctionner (je contrôle moins bien mes émotions, mon attention baisse, etc.)

Bonne nouvelle ! En faisant du sport, l'hippocampe peut reprendre son fonctionnement, à condition d'être régulier·e dans son entraînement. Le sport m'a appris la discipline. Qu'est-ce que ça signifie ? Faire quelque chose même lorsque je n'en ai pas très envie parce que ça a un sens plus grand pour moi que ma simple envie du moment. On oppose parfois les sportif·ves aux intellectuel·les.

Pourtant, le sport développe une certaine forme d'intelligence. Lorsqu'on pratique une activité sportive régulière, on améliore la plasticité cérébrale, on multiplie les connexions et les réseaux neuronaux. Il est normal dans les premières phases de la maladie de se replier sur soi-même mais le sport peut être important dans le maintien de la curiosité et l'ouverture vers les autres.

Il y a plein d'autres manières de trouver sa propre voie de rétablissement ! Si le sport n'est pas la tienne, ou si ce n'est pas le moment, ne te blâme pas !

Florent Babillote, 2023



Mes retours, mes remarques :



S'OUTILLER

Avoir les bons outils lorsqu'on en a besoin peut s'avérer être une vraie chance !
Six fiches pour te donner des clés, des outils, des astuces pratiques au quotidien. Des supports à s'approprier, à photocopier, à adapter ou à adopter. N'hésite pas à ajouter tes propres ressources à ce début de boîte à outils !

Mes retours, mes remarques :

« S'outiller »

Fiche 1/8

○○○○○○○○○○

Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt...

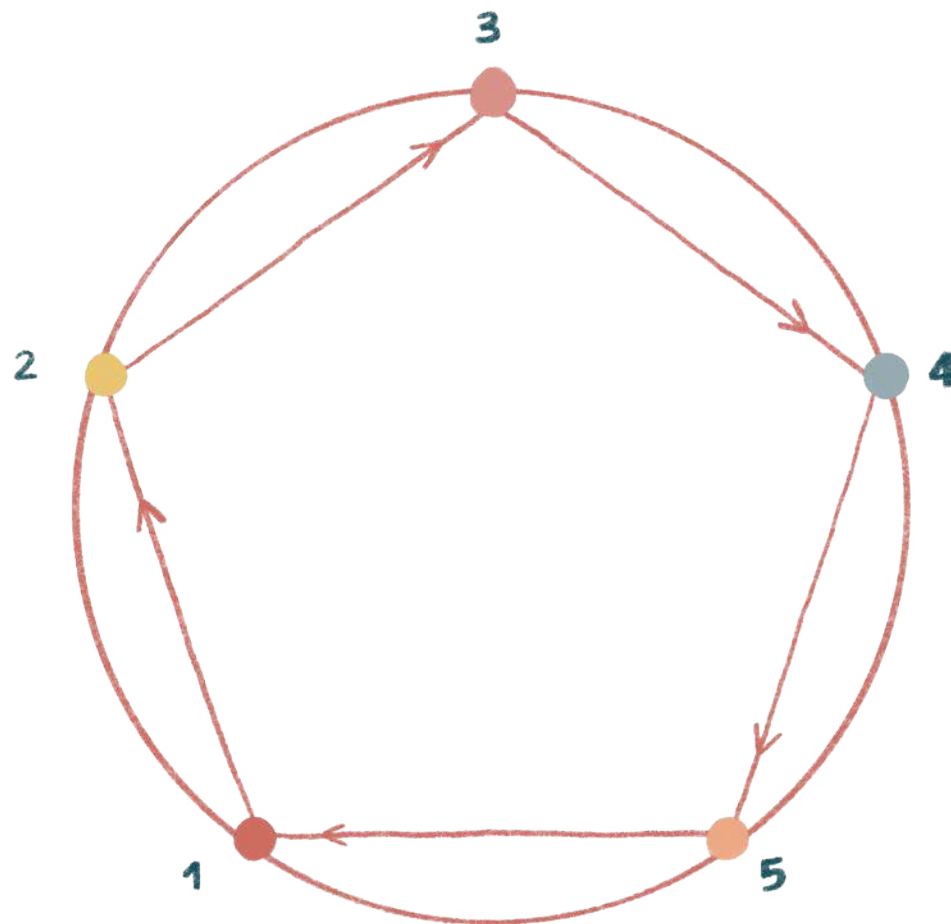
**Connais-tu la cohérence cardiaque ?
Voici un petit exercice pour l'adopter,
d'abord en étant guidé-e puis à faire
n'importe où, dans sa chambre, dans
le bus, etc.**

Pour commencer, prends une grande inspiration en plaçant ton doigt sur le chiffre 1 de la ligne verticale à gauche. A chaque seconde, déplace ton doigt pour aller sur les chiffres 2, puis 3. L'inspiration s'est donc faite en 3 temps.

Pour l'expiration, souffle profondément en suivant les points 3, 2, 1 sur le même principe. Recommence ainsi les alternances d'inspiration/expiration jusqu'à ce que tu ressenties les bienfaits sur ton état général.

Lorsque tu maîtrises la respiration en 3 temps, tu peux passer à celle en 5 temps en suivant les points 1, 2, 3, 4, 5

UN GRAND BOL D'AIR FRAIS



Mes retours, mes remarques :

« S'outiller »

Fiche 2/8



Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt...

Mots-clés :

**Parcours – Garder trace –
Outil thérapeutique**

Ressources :

– « Saccage ce carnet ! » Keri Smith
« Détruire pour créer », telle est la devise de l'auteur qui propose sur 224 pages toute une série de défis créatifs à relever qui titillent l'imagination, stimulent l'intellect et les zygmatiques et apaisent les tensions quotidiennes !

Sarah Jolly est artiste-auteur et intervenante en santé mentale. Elle a un blog « Une Si Belle Folie – Une autre idée de l'anormalité » qui s'inscrit dans la philosophie du rétablissement. Elle est autrice d'une pièce de théâtre intitulée « Je ne suis pas le fou qu'ils disent » et intervient dans des structures pour parler du rétablissement en santé mentale.

CHACUN SA ROUTE, CHACUN SON JOURNAL



IDÉES FORTES

- Le journal pour rendre compte du chemin parcouru
- Le journal comme un outil thérapeutique
- Le journal comme un moment quotidien de plaisir

Il y a des jours qui se suivent et qui se ressemblent tristement, sans joie ni plaisir. Pas d'envie, pas d'énergie, et la souffrance. Il y a des jours qui emportent tout, des jours-tourbillons qui appellent des jours d'hôpital et de nouveaux jours tristes. Il est souvent compliqué de réaliser le chemin que l'on parcourt quand les jours difficiles se succèdent l'un après l'autre, semaine après semaine, mois après mois... Pourtant, on chemine toujours ! La pratique du journal est un très bon outil pour apprendre à dompter le stress et l'anxiété, pour suivre ses progrès ou pour retrouver des moments de plaisir quotidiens. Seules quelques minutes par jour sont nécessaires.

Tenir un journal peut soutenir le travail thérapeutique et le rétablissement. J'ai souvent construit des journaux inspirés des outils de psychoéducation. J'y renseigne, jour après jour, ce qui me semble important de noter, pour pouvoir rendre compte des évolutions de mes humeurs, de mes ressentis, de mon



hygiène de vie... Je note par exemple la présence ou non d'angoisse ou de rumination, la qualité de mon sommeil, les éventuelles prises d'anxiolytiques ou de somnifères, mon activité physique, ma satisfaction quant au travail... Ces journaux thérapeutiques évoluent avec le temps, selon mes besoins, tu en trouveras un exemple ci-après. En ce moment, je couche aussi mes ruminations sur le papier pour m'en libérer. N'hésite pas à solliciter un·e thérapeute pour te construire un journal sur mesure.

Le journal peut aussi permettre de réintroduire de la joie et du plaisir, en notant quelques pensées de gratitude avant le coucher, ou en consacrant un instant tous les jours à une pratique artistique qui nous enthousiasme. Prendre une photo, écrire un poème, faire un collage ou un dessin tous les jours permet d'exprimer ses émotions et d'en garder une trace tout en créant un moment privilégié pour soi et un objet que l'on aura plaisir à revisiter.

Sarah Jolly, 2023

Mes retours, mes remarques :

« S’outiller »

Fiche 3/8



Date : / /

Aujourd’hui, je me sens plutôt...

Voici un tableau imaginé par Sarah Jolly. Elle a adapté les outils proposés par des psychiatres à ses besoins. Il te permet de suivre des indicateurs pratiques comme ton sommeil, tes activités et tes tendances, sur une semaine.

Selon les lignes, tu peux cocher ou colorier la case, ou inscrire des chiffres ou des mots. On t’invite à ajouter des précisions qui peuvent t’aider à comprendre les liens entre les informations. L’idée est en effet d’apercevoir des schémas répétitifs, les liens de cause à effet, les nœuds.

Si ce modèle te convient, tu peux le photocopier pour réaliser ce suivi sur plusieurs semaines.

Tu peux aussi l’adapter au suivi de tes nuits : heure de coucher, lever, qualité du sommeil, humeur le matin, etc.

TABLEAU DE SUIVI QUOTIDIEN



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Sommeil (RAS ou perturbé)							
Somnifères (si oui, à quelle heure ?)							
Heure du lever							
Grignotage							
Activité physique							
Angoisse (heure)							
Anxiolytiques (si oui, lequel, horaires)							
Humeur de 1 à 5							
Satisfaction dans activité ou travail							
Satisfaction dans relations sociales							
Temps d’écran							
Pratique artistique							
Remarque sur les repas							
Meilleur moment de la journée							

Mes retours, mes remarques :

« S'outiller »

Fiche 4/8



Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt...

Ce visuel t'invite à suivre l'évolution de ton humeur (ce qui teinte nos journées. Il s'agit de ressentis, de satisfaction, mais aussi d'énergie et d'envies). Colorie chaque jour en choisissant la couleur qui correspond à la journée. Tu peux remplir le visuel à la fin du mois à partir du suivi mensuel. Les carrés sous le visuel te permettent de choisir ta propre légende.

Si ce modèle te plaît, tu peux le photocopier pour le refaire chaque mois.

Excellent

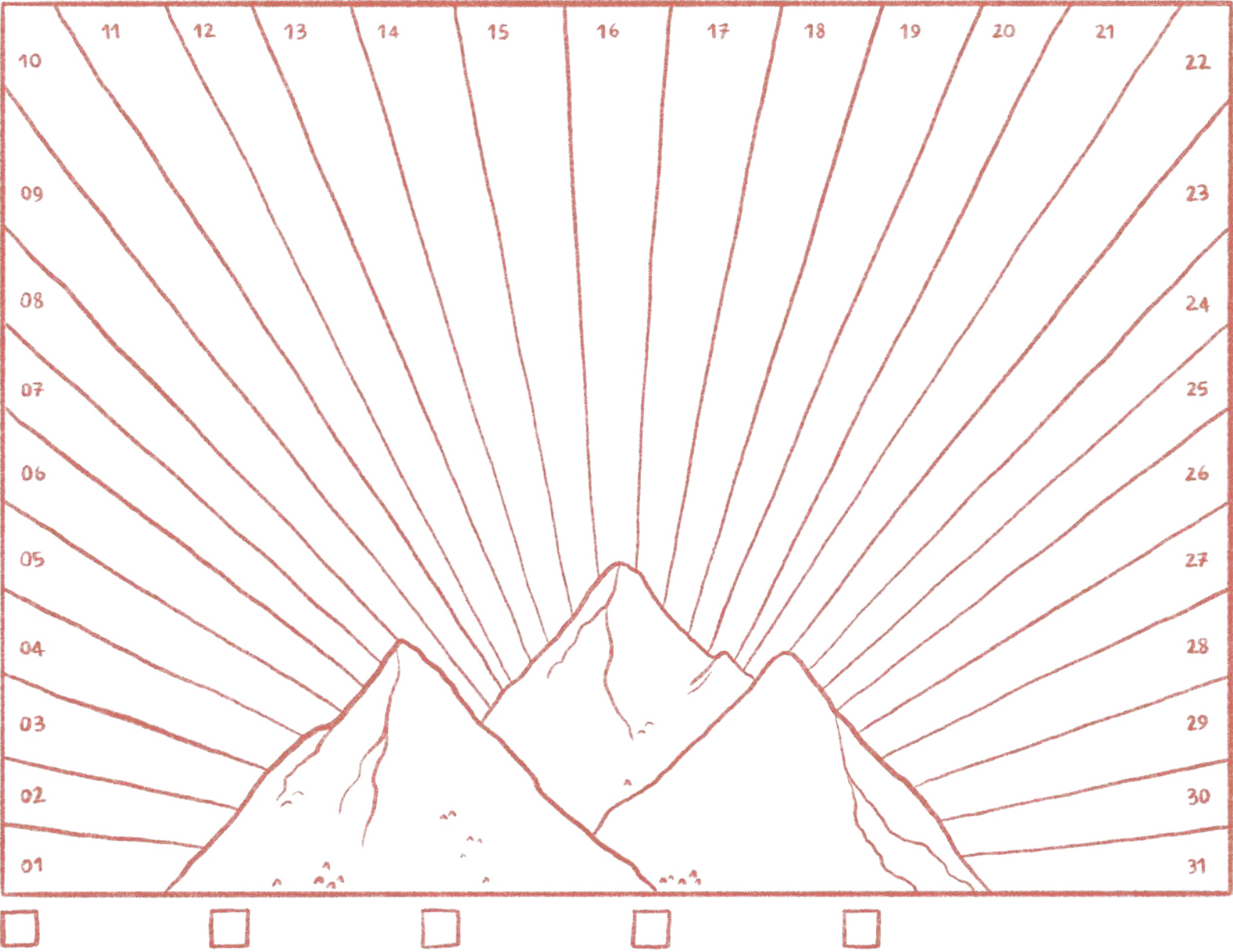
Bon

Moyen

Bof

Mauvais

PAYSAGE DE MON HUMEUR SUR UN MOIS



Mes retours, mes remarques :

« S'outiller »

Fiche 5/8



Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt...

Nous te présentons ici une méthode qui aide à gérer l'angoisse, la peur, et les émotions négatives. C'est une technique simple qui fonctionne par un système d'acupression (stimulation) de zones-clés pour faire baisser l'intensité d'émotions ou de sensations négatives.

Cette méthode est ludique, efficace et rapide (elle ne prend que quelques minutes) !

Nous te proposons de l'essayer au moins une fois afin de te faire ton propre avis : est-ce que tu as vu ton émotion négative baisser ? Cette méthode est utile pour toutes les émotions négatives telles que la tristesse, la peur, la phobie, la colère, la honte, l'anxiété, la culpabilité, etc.

La seule mise en garde est de choisir une seule situation ou émotion à régler en même temps !

TECHNIQUE DE LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE



1. La préparation :

- Identifier une émotion négative et en évaluer l'intensité sur 10

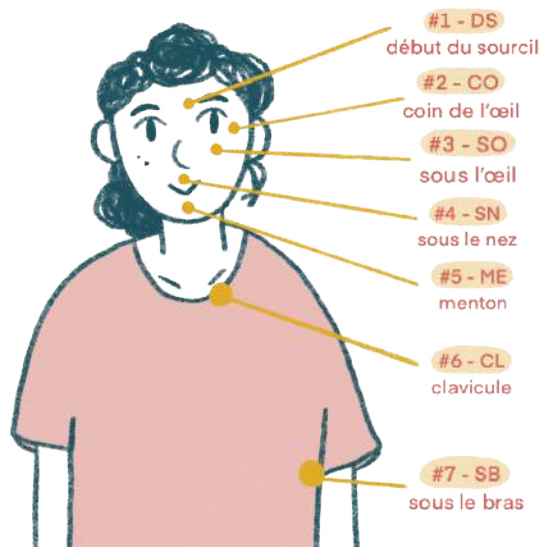
- Tout en tapotant sur le « point de gamme » (voir sur le dessin), répéter 3 fois :

« Même si je ressens cette émotion (ou cette sensation), je l'accepte complètement. »

Attention : il est important de définir un seul problème ou d'identifier une seule émotion.

2. La séquence complète :

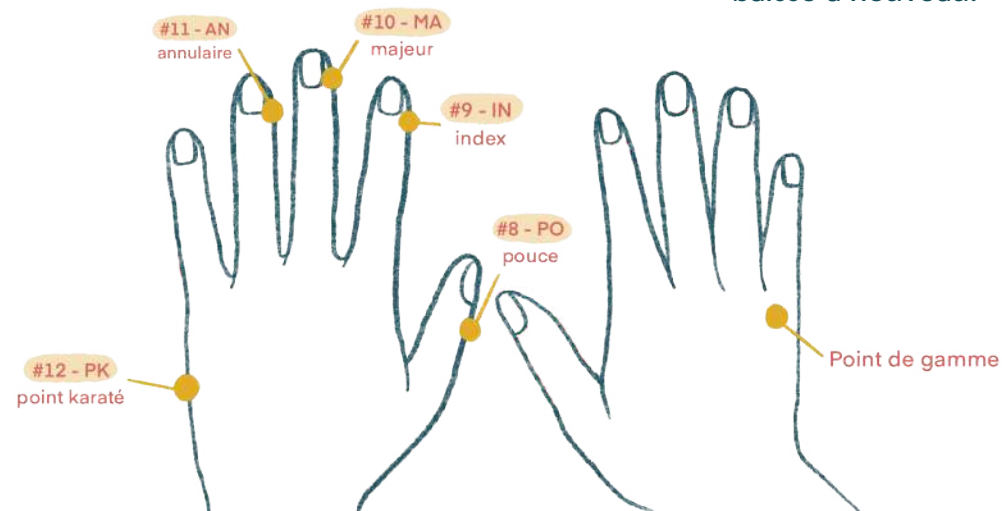
Tapoter avec votre index et majeur environ 5x sur les zones suivantes :



3. La « remise à zéro »

Voici les actions à enchaîner tout en tapotant «le point de gamme» :

- Fermer les yeux
- Ouvrir les yeux
- Regarder en bas à gauche, au milieu à gauche, en haut à gauche, en haut, en haut à droite, au milieu à droite, en bas à droite (dans le sens des aiguilles d'une montre)
- Puis répéter la même opération dans le sens inverse des aiguilles d'une montre
- Fredonner une chanson (type « Une souris verte »)
- Compter de 1 à 5
- Évaluer à nouveau le niveau de ton émotion.
- Réitère toute l'opération si besoin pour que l'émotion baisse à nouveau.



Mes retours, mes remarques :

« S'outiller »

Fiche 6/8

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Date : / /

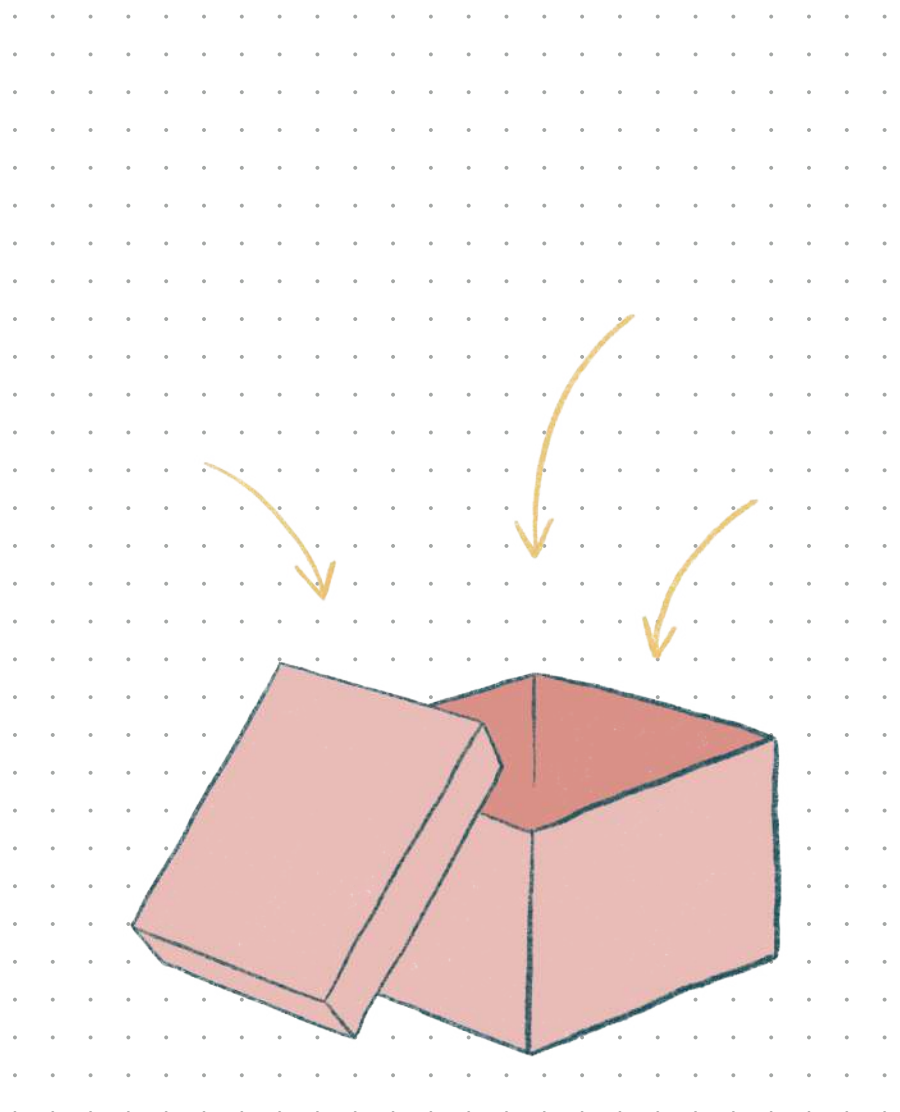
Aujourd'hui, je me sens plutôt...

Et si tu te constituais une boîte rassurante remplie d'attentions pour les moments où tu te sens flancher ?

Voici un guide pour t'aider à la préparer petit à petit, à ton rythme en y mettant des objets que tu choisis avec soin.

1. Choisis une belle boîte
2. Note les objets à rassembler sur cette page
3. Coche-les lorsque tu les as placés dans la boîte

LA BOÎTE À RÉCONFORT



- ☐ Quelques photos auxquelles tu tiens
- ☐ La lettre de ton toi plus agé-e
- ☐ Une boîte à musique
- ☐ Un tissu doux
- ☐ De jolies images que tu as récoltées
- ☐ Une clé avec des films, musiques
- ☐ Des mots de personnes que tu aimes
- ☐ Un grigri
- ☐ Une phrase d'ancrage
- ☐ Quelques phrases au saut du lit
- ☐ La liste des choses qui nourrissent
- ☐ Un carnet et des stylos
- ☐ Un vêtement avec l'odeur de quelqu'un-e que tu aimes
- ☐ Un vêtement confortable
- ☐ Autre :
- ☐
- ☐

Mes retours, mes remarques :

« S'outiller »

Fiche 7/8



Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt...

Voici une fiche qui propose de noter toutes les informations importantes pour préparer un rendez-vous médical ou autre. Date, heure, nom du·de la professionnel·le, adresse, les observations, les questions à poser, mon ressenti suite au rendez-vous.

Si ce modèle te convient, tu peux le photocopier pour prendre l'habitude de préparer de cette manière tous tes rendez-vous !

PRÉPARER MES RENDEZ-VOUS



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Spécialiste :

Date et heure :

Adresse :

Les choses à apporter :

AVANT LE RDV

Les observations à lui partager :

Les choses que je veux qu'il-elle entende :

Les questions à lui poser :

APRÈS LE RDV

Mes remarques :

Mes questions pour la prochaine fois :

Mes retours, mes remarques :

Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt...

Mots-clés :

**Droits - Enfermement -
Questions - Conditions**

Ressources :

<https://web.archive.org/web/20221206232536/https://www.zinzine.net/zinotheque.html>
- Regagner du pouvoir pendant les « rendez-vous médicaments » avec votre psychiatre
- Quelques conseils lorsque nos proches sont enfermés en HP

Amarin Romarin fait des boucles de mots et de musique depuis quelques mois.
Avec son petit synthé et un flow poétique, il propose un récit sur sa folie, ses amours, son corps qui change et dépose des envies de tendresses communautaires queer.

MES DROITS EN TANT QU'USAGER·ES



- Garder en tête qu'en tant qu'usager·e·s de la psychiatrie, j'ai des droits
- Ne pas hésiter à poser des questions avant pour avoir des réponses

Plusieurs fois dans ma vie, j'ai été confronté à l'enfermement de proches ou à me poser la question pour moi-même d'une possibilité d'enfermement. Pour être à même de faire de la prise de décision, de consentir de manière éclairée, il me semble essentiel d'avoir le maximum d'informations à disposition. Ces questions sont tirées de ma propre expérience : pour pouvoir choisir l'enfermement dans les meilleures conditions possibles, j'aurais eu besoin d'avoir la réponse à ces questions.

Le cadre légal d'enfermement m'est souvent flou et obscur, les différentes expériences auxquelles j'ai accès racontent des récits différents. En cela, et pour moi et d'autres usager·e·s du système psychiatrique, il existe une réelle nécessité de connaissances précises et de compréhension profonde du cadre légal entourant les enfermements psychiatriques. Enfin, à mon sens, il y a aussi un enjeu de compréhension à l'endroit du soin : comprendre le cadre dans lequel se construit le soin et où se placent les limites peut permettre de tisser des alliances thérapeutiques solides.

Dans quel cadre et sous quelles conditions puis-je être viré de la clinique/l'hôpital psy ? (vraie question, qui permet d'aborder les contours de l'enfermement, le sentiment d'abandon, les besoins de cadres etc).

Comment sont pris en compte les différents régimes alimentaires ? Par exemple, je suis vegan, ça nécessite des apports en protéines spécifiques pour remplacer ceux de la viande/les œufs ?

Ai-je le droit d'amener de la nourriture personnelle et sous quelles conditions ?

Puis-je changer de chambre si la cohabitation est difficile ? Et à quel coût ?

Ai-je le droit d'amener de la décoration pour les murs de ma chambre et sous quelles conditions ?

Si j'ai des difficultés avec un membre du personnel soignant, vers qui me tourner ?

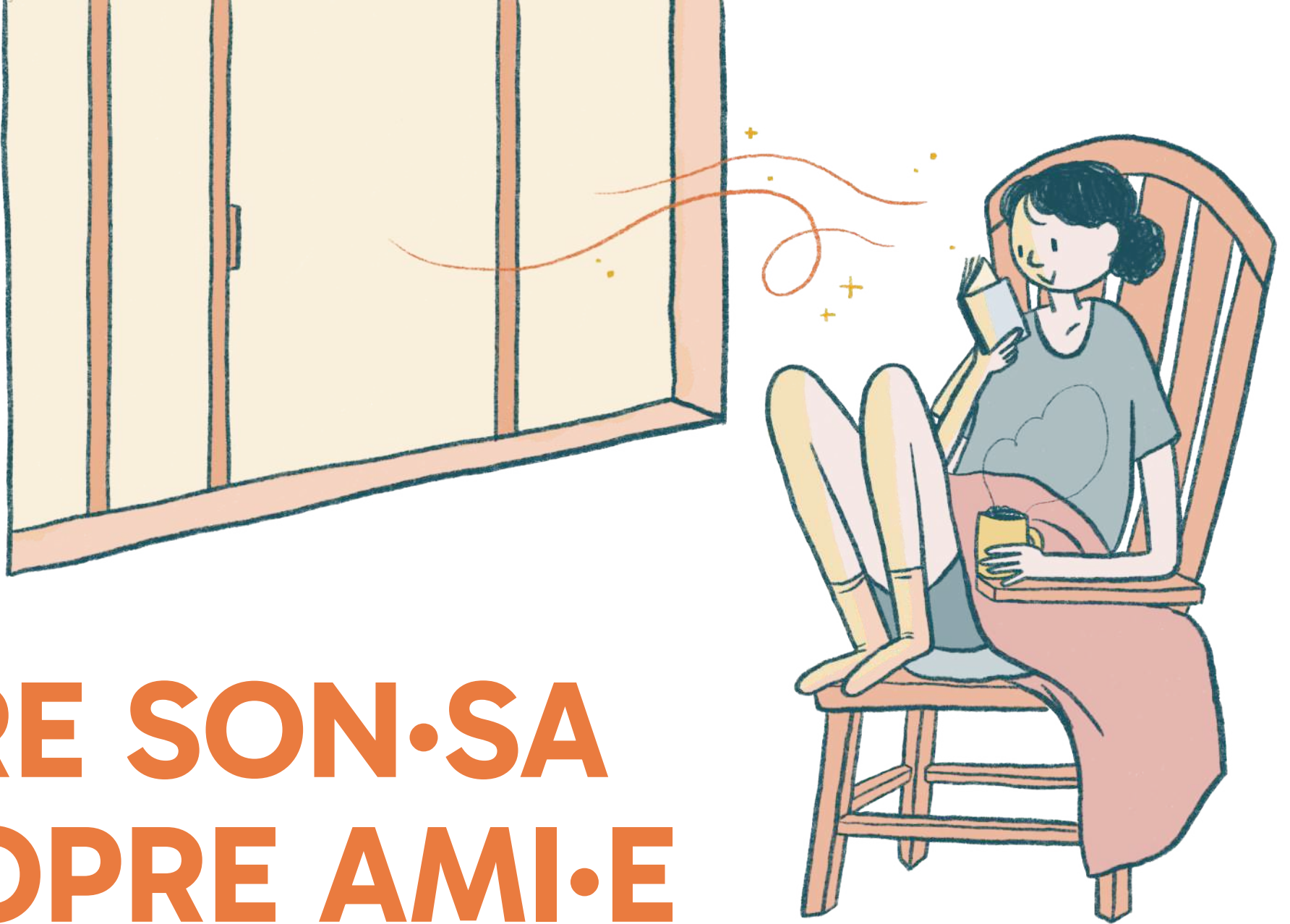
Puis-je refuser de prendre un médicament ? Sous quelles conditions ? Par exemple, si les effets indésirables sont trop difficiles à supporter ?

Puis-je partir quand je le souhaite ?

Et toi, quelles informations tu aurais besoin d'avoir pour vivre au mieux ton hospitalisation ?



Mes retours, mes remarques :



ÊTRE SON·SA PROPRE AMI·E

Avant d'aimer les autres, il faut commencer par s'aimer soi-même. Facile à dire, mais comment faire ? Voici dix exercices pour apprendre à se juger moins sévèrement, à se parler avec plus de douceur, en prenant du recul. Des outils pour reconnaître ses qualités, ses victoires et adopter une attitude bienveillante envers sa personne pour devenir un·e vrai·e allié·e.

Mes retours, mes remarques :

« Être son propre ami »

Fiche 1/10



Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt...

Mots-clés :

Plaisir de faire - Mémoire du cerveau - Dopamine

Ressources :

Florent Babillote est un coach rétablissement spécialisé en accompagnement des personnes atteintes de schizophrénie. Auparavant, il a lui-même suivi un parcours de soin en santé mentale et a été aide-soignant au sein d'un établissement public spécialisé en santé mentale. Il propose des conférences sur le rétablissement, est auteur de trois ouvrages et également artiste slameur.

LE CIRCUIT DE LA RÉCOMPENSE



IDÉES FORTES

- Activer le circuit de la récompense pour passer du cercle vicieux au cercle vertueux
- Se féliciter active la production d'hormones du plaisir

Quand on est en dépression, il est assez fréquent de tomber dans le cercle vicieux de la dépréciation de soi. On ne parvient plus à se mettre en action, on se blâme pour notre manque d'énergie, les choses deviennent de plus en plus compliquées à faire et cela nous enfonce dans la dépression. Je me couche en culpabilisant avec des idées noires donc je me réveille dans le même état d'esprit et cela peut continuer au fil des jours, mois, voire des années.

Comment passer du cercle vicieux au cercle vertueux ?

Pour faire sortir notre cerveau de ce cercle infernal, une solution possible est de réaliser des petites actions (arroser une plante, laver un miroir, faire un tour à l'extérieur), prendre conscience de leur valeur puis se féliciter d'y être arrivé et se les remémorer à la fin de la journée. En se félicitant, des parties du cerveau s'activent en libérant des hormones de plaisir comme la dopamine, mais aussi la noradrénaline et la sérotonine.

Ce circuit de la récompense sert à renforcer certains de nos comportements en associant dans notre cerveau un type d'activité avec la sensation de plaisir et de fierté qui l'accompagne. Grâce à la mémoire du cerveau, on vient ainsi activer le chemin neuronal qui me donne envie de recommencer.

Je me réveille dans un état de mouvement, prêt à accueillir de nouvelles choses.

Je réalise une action -> je me félicite -> je libère des hormones de plaisir -> j'ai une meilleure vision de moi -> je réalise une nouvelle action



Florent Babillote, 2023



Mes retours, mes remarques :

« Être son propre ami »

Fiche 2/10



Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt...

Difficile parfois de se lever le matin. Pour t'y aider, constitue-toi un petit stock de pensées à te dire dès le matin pour te donner envie de sortir du lit. Par exemple, «ce matin, j'ai besoin/envie de...» ou encore des choses qui te font envie dans ta journée !

Attention, plein de facteurs peuvent expliquer que tu aies envie de rester couché.e et c'est parfois une bonne chose !

Ces coups de pouce sont à utiliser lorsque tu souhaites une motivation pour te lever et que tu t'en sens capable.

LA PHRASE AU SAUT DU LIT



✂

Phrase 1 :	
Phrase 2 :	
Phrase 3 :	
Phrase 4 :	
Phrase 5 :	
Phrase 6 :	
Phrase 7 :	
Phrase 8 :	
Phrase 9 :	
Phrase 10 :	

Mes retours, mes remarques :

Fiche 3/10



Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt...

Soyons honnêtes, il arrive d'être en colère contre la terre entière, de tourner en boucle sur des phrases négatives, de vouloir tout envoyer paître.

Cette page libre est une invitation à noter tes ruminations, tes coups de gueule et tes ras-le-bol. On ne promet pas que ça les réglera, mais parfois, les décharger peut faire un bien fou !

Libre à toi ensuite de déchirer la page en petits morceaux ou de revenir voir ta liste de ruminations lorsque tu seras dans de meilleures dispositions.

Certaines choses ont changé ? Les ruminations sont-elles les mêmes ?

LA LISTE DE RUMINATIONS



Mon ressenti, ce que j'en déduis, mes observations :



Mes retours, mes remarques :

« Être son propre ami »

Fiche 4/10



Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt...

Mots-clés :

Reformulation - Gestion des émotions - Hormone de plaisir - Mise à distance

Ressources :

- « Pouvoir illimité » d'Anthony Robbins
- « Devenez la meilleure version de vous-même en trois étapes », Guillaume Fond

Florent Babillote est un coach rétablissement spécialisé en accompagnement des personnes atteintes de schizophrénie. Auparavant, il a lui-même suivi un parcours de soin en santé mentale et a été aide-soignant au sein d'un hôpital public spécialisé en santé mentale. Il propose des conférences sur le rétablissement, est auteur de trois ouvrages et également artiste slammeur.

LES BIENFAITS DE LA MISE À DISTANCE



IDÉES FORTES

- Programmation neurolinguistique : reformuler les voix de façon positive afin qu'elles soient moins stressantes
- La mise à distance permet de reprendre le contrôle de son mental.
- Double pensée : être capable de penser une chose et imaginer penser le contraire pour mieux gérer son mental.

La mise à distance consiste à reformuler les pensées qui nous viennent automatiquement à l'esprit en les mettant à distance ou en les tournant de manière neutre pour leur apporter un nouvel éclairage. Par exemple, je marche dans la rue et une voix me dit : « Cette personne me regarde parce qu'elle se moque de moi ». Je vais alors essayer de transformer cette phrase en formulant un constat neutre et une hypothèse positive. « Cette personne me regarde. Peut-être qu'elle a l'impression de m'avoir déjà vu-e ? ».

En proposant une nouvelle option plus positive à mon cerveau, je peux jouer sur mon niveau de stress et ainsi éloigner le risque de crise. Cette technique fonctionne pour les pensées automatiques qui se présentent à notre esprit comme pour les hallucinations auditives ou visuelles, en remodelant sa vision d'une manière moins anxiogène. Pour que cette pratique devienne un réflexe et fonctionne, il est indispensable de s'entraîner. On peut l'essayer tout d'abord sur des situations simples en étant serein.e pour, progressivement, pouvoir reformuler ses idées

dans des contextes plus compliqués. L'objectif est de reprendre le contrôle sur son mental pour que ce soit lui qui dirige le cerveau et non le contraire.

L'exercice de la « double pensée » est un autre exercice de plasticité cérébrale. En cas de crise, il est fréquent de se retrouver bloqué.e dans une version des choses, sans avoir la capacité d'entr'apercevoir une alternative. En cas de délire, cela permet de mettre à distance la crise, d'élargir le champ des possibles.

La double pensée consiste à formuler simultanément un avis, tout en formulant une autre version des choses. Par exemple, j'entends à la radio une musique qui ne me plaît pas. Je vais alors essayer d'adopter l'avis que cette chanson est belle en trouvant des arguments. Je me retrouve alors dans le cas de figure où la musique me plaît et ne me plaît pas. Cet entraînement peut paraître déroutant, mais permet de nuancer ses certitudes, de développer son empathie et de ne pas être dans le jugement. On fait travailler la souplesse de son esprit pour mieux gérer son mental.



Mes retours, mes remarques :

Fiche 5/10



Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt...

Durant les phases d'anxiété, il arrive que plusieurs informations se mélangent : les causes de l'anxiété, ses manifestations, les risques réels, etc.

Cet exercice tiré du livre le « Club des anxieux qui se soignent », permet de démêler ces informations et mieux gérer les montées d'angoisse.

Pendant quelques semaines, essaie de remplir ce tableau lorsque tu sens l'anxiété arriver. Quand c'est devenu facile pour toi, passe à la page suivante !

DÉJOUER SON ANXIÉTÉ

[illegible]

Mes retours, mes remarques :

Fiche 6/10



Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt...

Maintenant que tu arrives à démêler quelle est la situation de départ, les effets que ça crée chez toi et à identifier les pensées automatiques qui te viennent en tête, nous allons voir comment les reformuler pour les rendre plus faciles à gérer.

Dans la colonne 4, écris une hypothèse plus positive de ce qui pourrait se passer, une alternative.

En colonne 5, note alors l'effet que cette nouvelle pensée a sur ton niveau d'anxiété, les effets concrets.

DÉJOUER SON ANXIÉTÉ (SUITE)

[illegible]

Mes retours, mes remarques :

« Être son propre ami »

Fiche 7/10

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt...

Il existe des phrases toutes simples que l'on peut se dire lorsqu'on sent que le stress monte, qu'on commence à se sentir pas bien, que l'angoisse se fait sentir.

Ce sont des petites phrases qui nous font du bien, nous rassurent et nous invitent à nous remettre dans un état d'esprit serein.

En voilà quelques-unes. Tu peux découper celles qui te parlent ou ajouter les tiennes.

Tu peux en glisser dans un portefeuille, une poche, ou les répéter lorsque ça ne va pas.

LES PHRASES D'ANCRAGE



Note ici tes propres phrases :



Demain sera un autre jour

Il n'y a pas mort d'homme/ de femme

Je ne joue pas ma vie

Rien ne dure

La perfection n'existe pas

Ce n'est pas si grave

Rien n'est une fin



Mes retours, mes remarques :

« Être son propre ami »

Fiche 8/10

○○○○○○○○○○

Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt...

On entend parfois qu'avoir une bonne hygiène de vie peut être un facteur de bien-être voire une clé au rétablissement.

Mais que signifie une bonne hygiène de vie ? Comment ne pas vivre ce conseil comme une injonction culpabilisante ?

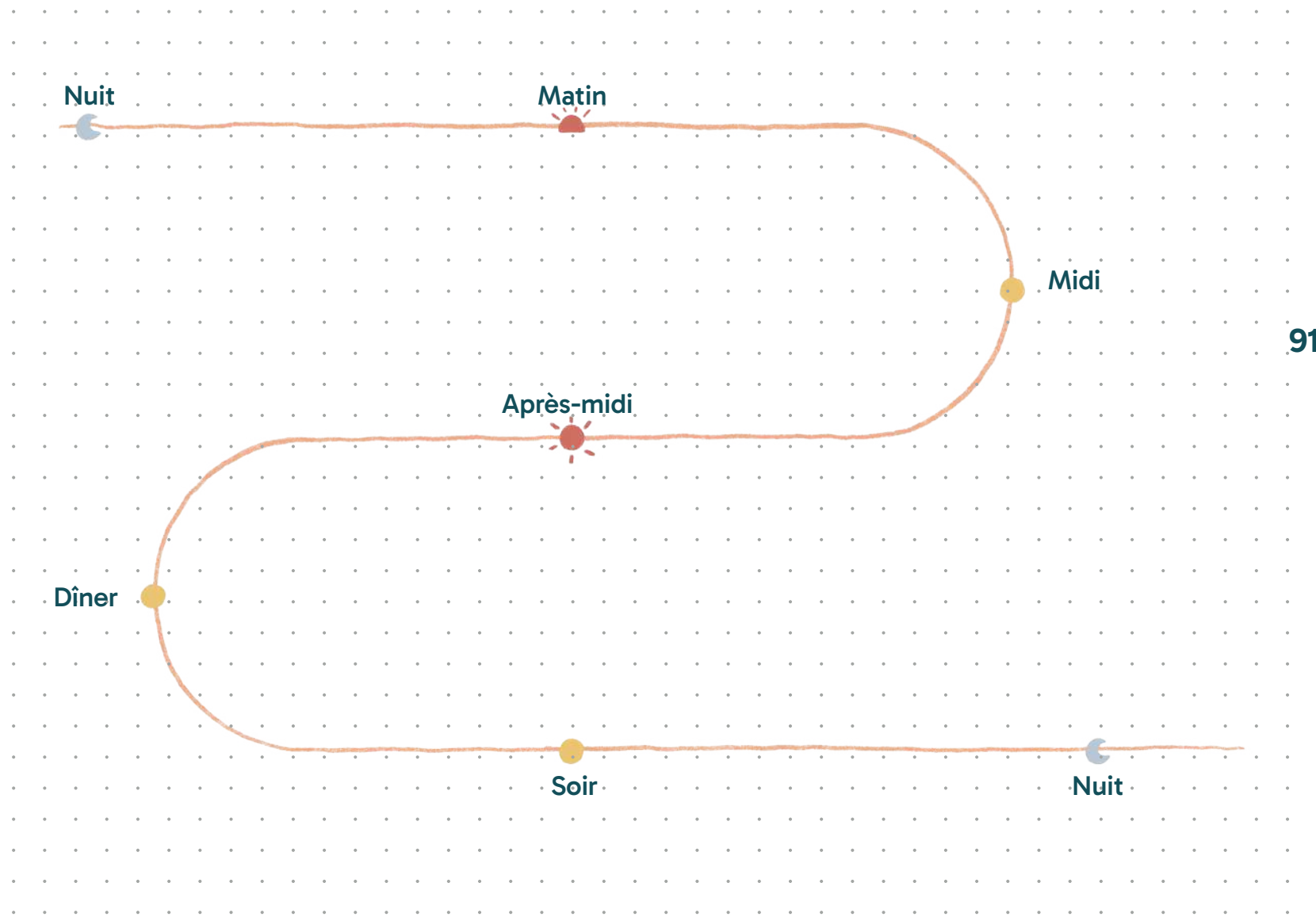
Tu as peut-être remarqué de ton côté qu'un peu de régularité dans le quotidien te fait du bien.

On te propose ici de trouver une routine qui te convient, te ressemble et t'aide à te sentir bien.

Prêt-e à l'adopter ?

Attention : ce n'est pas grave si tu n'arrives pas à la suivre tout le temps. Retourner y piocher lorsque tu le sens est déjà un beau pas. Tu peux t'inspirer de l'activité « Les activités qui me font du bien » et « Tableau de suivi de mon humeur ».

LES REPÈRES QUI FONT DU BIEN



Mes retours, mes remarques :

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Aujourd'hui, je me sens plutôt...

Petit à petit, ce mode de communication va devenir un réflexe !

Frederic Fanger

[illegible]

Mes retours, mes remarques :

« Être son propre ami »

Fiche 10/10

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt...

Imagine que ton toi agé-e de 5 ans de plus, écrit une lettre à ton toi d'aujourd'hui. Qu'est-ce que tu te dirais, quels conseils tu te donnerais ?

Cet exercice qui peut sembler assez difficile est un très bon moyen de se parler avec douceur et bienveillance et de prendre du recul sur soi et son quotidien.

CHER·E MOI



A large rectangular area with a dotted grid pattern, intended for writing a letter to oneself.

Mes retours, mes remarques :



PRENDRE SOIN DE SON ENTOURAGE

L'entourage, lorsqu'il est présent, ne dispose pas toujours des clés pour adopter le comportement le plus adapté. On vous propose 7 coups de pouce pour mieux se comprendre soi-même, trouver des moyens de communiquer ses besoins à ses proches, leur permettre d'adopter de meilleurs réflexes, et prendre soin de ces personnes qui nous entourent.

Mes retours, mes remarques :

« Prendre soin de son entourage » Fiche 1/7



Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt...

Mots-clés :

**Signes avant-coureurs - Indices
- Déclencheurs -
Identifier - Comprendre**

Ressources :

Zine « Guide de navigation en eau trouble » :
<https://infokiosques.net/spip.php?article1883>

Amarin Romarin fait des boucles de mots et de musique depuis quelques mois.

Avec son petit synthé et un flow poétique, il propose un récit sur sa folie, ses amours, son corps qui change et dépose des envies de tendresses communautaires queer.

DÉCLENCHEURS, SIGNES AVANT-COUREURS



- Identifier les signes avant les crises
- Identifier les situations qui favorisent les crises et ce qui aide à les limiter

Dans ma manière de gérer ma santé mentale, j'ai identifié des signes avant-coureurs de moments de crise, des faisceaux d'indices qui ne suffisent pas en tant que tels. C'est bien leur addition et multiplication dans une temporalité précise, qui mises bout à bout me donnent des informations sur mon état psychologique ainsi que sur d'éventuels outils à mettre en place ou de potentiels symptômes auxquels porter attention dans mon quotidien.

Ça, c'est le langage de la psychiatrie que j'ai appris pour pouvoir communiquer de mes états de santé.

Dans la vraie vie ça fait :

C'est la pente glissante, celle où je me retrouve un matin, sans que je sache trop pourquoi, ni comment. Une pente savonneuse, bien mousseuse et très lisse qui m'entraîne vers le fond, le gouffre, le vide. La pente, le savon, leurs odeurs, texture, couleur, je les connais bien. Il est possible de parvenir à s'accrocher quelque part sur la pente pour ne pas tomber trop loin. Des fois même, c'est juste une petite glissade givrée, une de celles qui font même pas gercer les lèvres et gonfler les mains. Je me raccroche.

La pente est fabriquée de signaux envoyés par mon corps : je suis fébrile, je fais tomber des objets (surtout les plus fragiles), je me cogne contre des meubles dont je connais la place très précisément. Je vais trop vite dans mes déplacements alors les objets

n'arrivent pas à suivre. Mon cœur va trop vite, je ne dors presque plus, je mange par automatisme.

La pente est aussi structurée par des signaux-cerveaux : des boucles de pensées qui ne s'arrêtent plus, des doutes de tout ce que j'ai fait dans ma vie, une impatience envers les autres. Je deviens irritable et flou. Je suis sur la défensive en permanence, je ronge des os dans ma tête-de-travers, je tourne en rond dans mon cerveau pentu. Je ne sais pas de quoi j'ai envie ou besoin, je me déteste vite et bien.

Le savon ? C'est le contexte, les déclencheurs, les situations qui peuvent rendre la pente encore plus raide.

Tout l'équilibre étant de limiter les doses de savon (même si j'adore cette légère sensation de glisse, les cheveux au vent et le lâcher prise en bandoulière). Identifier ces signaux m'aide à éviter les moments de gros désespoir et de grandes difficultés à me reconnecter au sens, à pourquoi agir, à comment faire, à trouver de l'énergie et de l'envie. Identifier ces signaux est ma première action pour pouvoir agir dessus.

Et toi, quels seraient tes signaux-corps-cerveaux ? Ça ressemble à quoi ta pente, son inclinaison, son adhérence, ton savon ? Qu'est-ce qui t'aide toi sur ton chemin en pente ?



Mes retours, mes remarques :

« Prendre soin de son entourage » Fiche 2/7



Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt...

Cette activité visuelle te propose de résumer sur un seul support, toutes les personnes ressources que tu as autour de toi : ami·e-s, famille, aidant·e-s, spécialiste-s, soignant·e-s, associations, etc. Elle peut t'aider à remplir la partie « Personnes à contacter » des Directives Anticipées.

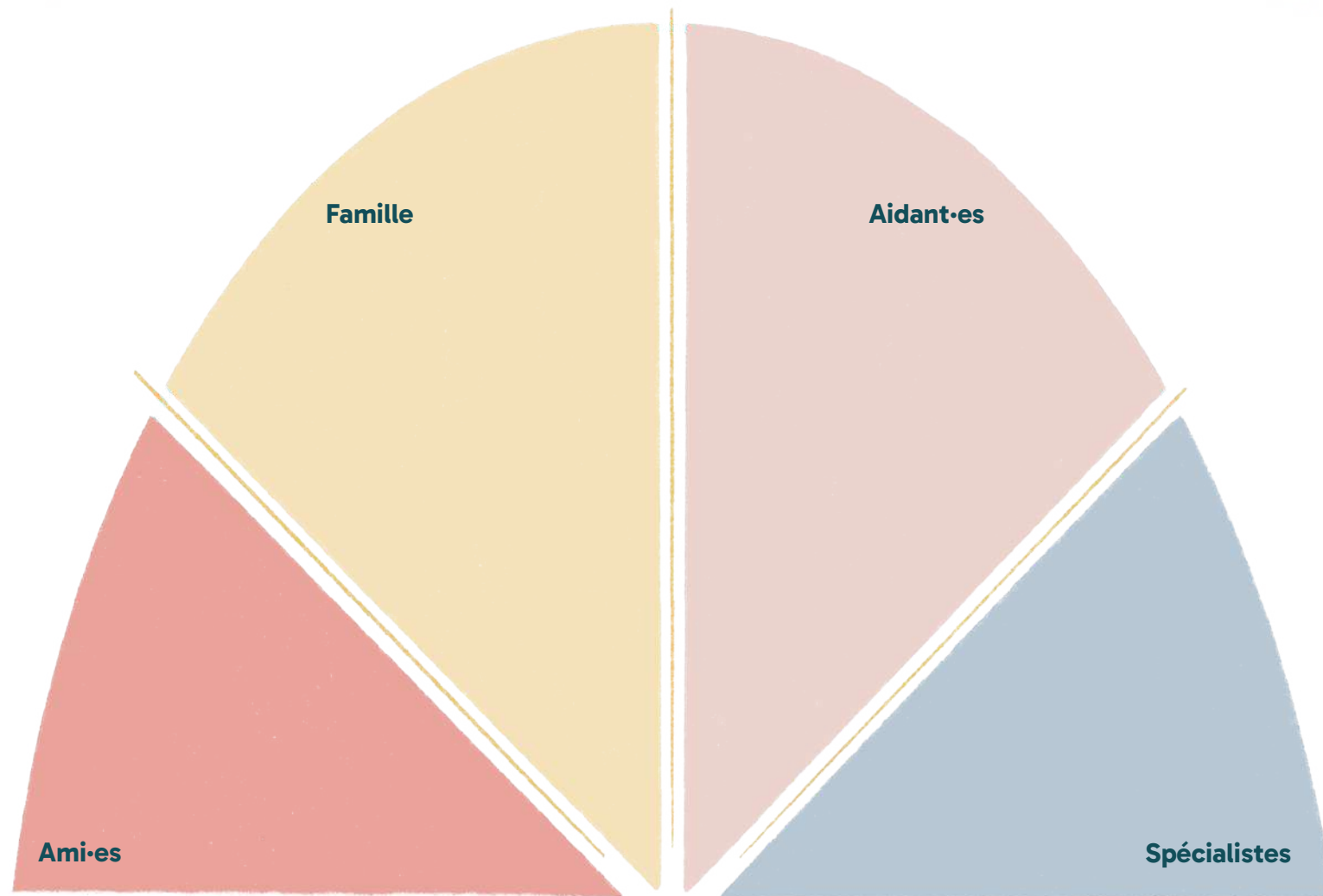
Pour cela, commence par écrire ton prénom au centre. Réfléchis ensuite aux personnes qui te viennent à l'esprit dans les différentes catégories et note leurs noms et prénoms.

N'hésite pas à revenir voir ce visuel lorsque tu as besoin d'aide pour savoir qui contacter !

MES PERSONNES RESSOURCES



Moi



Mes retours, mes remarques :

« Prendre soin de son entourage » Fiche 3/7



Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt...

Voici un petit exercice imaginé par une personne d'un foyer de jeunes pour se remonter le moral avec des idées positives.

Les phrases proposées ont été imaginées en atelier avec d'autres personnes du foyer.

Note ces phrases, ou d'autres qui t'inspirent davantage, sur de petits papiers. Roule-les et place-les dans un joli bocal.

Tu peux offrir un bocal rempli de tes phrases à un-e proche pour lui faire profiter de leurs bénéfices ou demander à un-e ami-e de t'écrire quelques phrases pour ton bocal.

UNE DOSE DE BONNE HUMEUR



Recommandations :

Lire 1 pensée en cas de coup de mou

Lire 2 pensées en cas de cas de fatigue

Lire 3 pensées en cas de déprime



Après la pluie vient le beau temps

C'est en se plantant qu'on pousse

La vie est un bon professeur, à nous d'être bons élèves

Donner et recevoir, c'est faire vivre l'âme

L'enseignement est partout

Il n'y a pas de génie sans grain de folie

Mes retours, mes remarques :

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt...

Les personnes de notre entourage peuvent avoir des propos blessants même lorsque leurs intentions ne sont pas négatives.

Voici 2 listes à compléter de phrases que tu peux avoir besoin d'entendre ou, au contraire, que tu ne veux plus entendre de leur part.

Tu peux les découper et leur glisser
pour les aider à communiquer
et à t'épauler dans les moments
difficiles !



Les phrases à me dire

Je suis là

Je te crois

Je ne t'en voudrai jamais pour ça

Qu'est-ce que je peux faire pour te soulager ?

Prends tout le temps qu'il faut

Les choses à ne pas dire / faire

« Tu vas t'en sortir » ou « Ça va aller »

M'ignorer

Essayer de me guérir

Me dire comment je me sens

Me décourager de mes rêves

Démonter mes idées

Me mettre la pression

Dire « Je sais exactement comment tu te sens »

Donner des conseils non sollicités

M'abandonner

Mes retours, mes remarques :

« Prendre soin de son entourage » Fiche 5/7



Date : / /

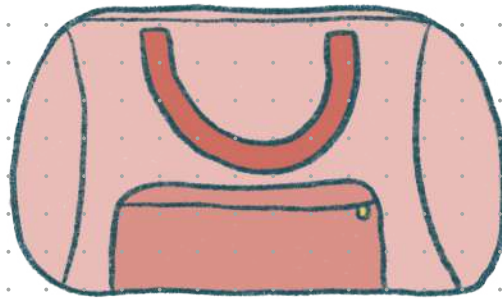
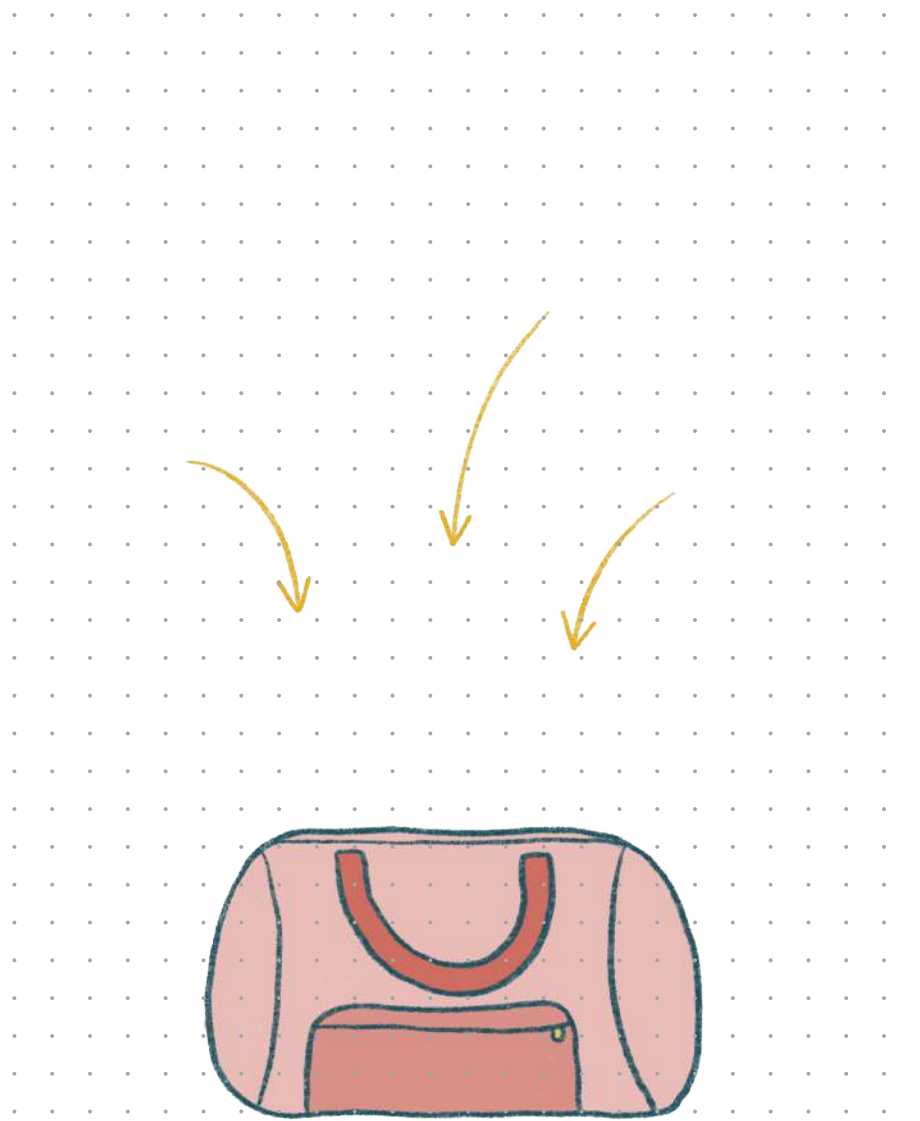
Aujourd'hui, je me sens plutôt...

Préparer son sac peut nous plonger dans des affres de questionnements « Ai-je pris assez d'affaires, est-ce que j'oublie quelque chose ? ». Cette fiche te propose de déléguer ces réflexions à une liste tout prête que tu peux compléter pour que faire ton sac devienne une routine. Pour ne plus être pris-e au dépourvu en cas de week-end improvisé, de séjour, ou même d'hospitalisation.

1. Choisis un sac pratique
2. Note les objets à rassembler sur cette page
3. Coche-les lorsque tu les as mis dans le sac

Une activité à préparer au fil du temps et à confier à une personne de confiance si tu souhaites un coup de main.

PRÉPARER SON KIT DE VOYAGE



- ☐ Quelques photos auxquelles je tiens
- ☐ Un pyjama, un plaid
- ☐ Des vêtements de rechange
- ☐ Des livres ou magazines
- ☐ Mon portable et mon chargeur
- ☐ Des sudokus, des mots croisés
- ☐ Ma trousse de toilette
- ☐ Des protections périodiques
- ☐ Des barres de chocolat, fruits secs
- ☐ Une gourde
- ☐ Un ordinateur et un chargeur
- ☐ Ce cahier ;)
- ☐ Un carnet et un stylo
- ☐ Des bouchons d'oreille
- ☐ Autre :
- ☐



Mes retours, mes remarques :

Date : / /

Aujourd’hui, je me sens plutôt...

Ce tableau est une sorte de condensé de Directives Anticipées en Psychiatrie (DAIP), mais il ne les remplace pas ! Comme l’ensemble de ce cahier, il peut être un support pour t’aider à préparer ce document important avec ou sans l’aide d’un-e médiateur·ice en santé pair·e.

Ces informations sont à noter lorsque tu vas bien pour anticiper une crise ou un moment où tu ne pourras pas les exprimer. Cette feuille peut être confiée à une personne de confiance pour l’informer des premiers gestes, ou gardée sur toi pour que ton entourage sache quoi faire.

EN CAS DE PÉPIN ...



PERSONNES À CONTACTER (prénom, nom, contact, conditions) ● ● ●	PERSONNES À NE PAS CONTACTER ● ● ●
LIEUX OÙ M’EMMENER (nom, adresse, conditions) ● ● ●	LIEUX OÙ NE PAS M’EMMENER ● ● ●
COMPORTEMENTS À AVOIR / NE PAS AVOIR ● ● ●	COMPORTEMENTS À NE PAS AVOIR ● ● ●
MÉDICAMENTS QUE JE PRENDS (nom, quantité, effets) ● ● ●	MÉDICAMENTS QUI NE ME FONT PAS DU BIEN (nom, quantité, effets) ● ● ●

Mes retours, mes remarques :

« Prendre soin de son entourage » Fiche 7/7



Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt...

Mots-clés :

Choix – Priorité – Dire non –
Désir – Pouvoir

Ressources :

– « Crip Camp », James Lebrecht, Nicole Newnham, 2020
Un documentaire qui retrace la lutte pour les droits civiques de militants handi aux États-Unis. Des champions de la désobéissance.
– « Autopsie des échos dans ma tête », Freaks, éd. Lapin, 2021
Une BD qui retrace le parcours de Freaks, et son combat pour choisir les mots pour se dire et dire les maux, pour choisir son chemin.

OSER « DÉSOBÉIR » POUR SE RÉTABLIR



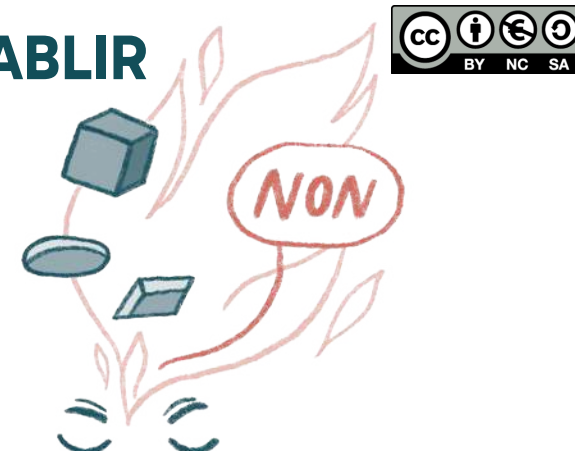
IDÉES FORTES

- Se rétablir, c'est reprendre les rênes de sa vie, choisir pour soi-même
- Choisir pour soi-même, c'est savoir dire non
- Un carré ne rentre pas dans un rond
- Suivre ses envies et désirs profonds fait partie du rétablissement

Lorsqu'on vit une période de détresse psychique ou qu'un trouble chronique s'installe, on a besoin d'aide et de conseils pour affronter la tempête. La souffrance et l'isolement nous touchent dans toutes les dimensions de nos vies : nos liens aux autres et au monde, notre énergie, nos rythmes, notre alimentation, notre sommeil... Ils viennent chambouler nos envies, nos projets, nos rêves et nous imposent des limites parfois cruelles, des limites temporaires, des limites qui s'installent...

Les conseillers sont très vite nombreux : les parents, les amis, les médecins, les infirmiers, les éducateurs, les travailleur·euses sociaux·les...
Fais ci, fais ça, fais pas ci, fais pas ça...

Certains conseils sont bienvenus et sont des outils précieux pour aller de l'avant, ils nous invitent à retrouver la capacité de décider pour nous-mêmes, à construire notre chemin. Mais parmi ces nombreux conseils, certains peuvent devenir lourds, oppressants.



Ils viennent parfois dessiner ce qu'on peut ou ce qu'on ne peut pas faire, ils ressemblent parfois beaucoup à des ordres. Il s'agit alors de revenir le plus possible vers « la norme ». Parfois aussi, ces conseils sont déconnectés de notre environnement, de nos ressources...

Reprendre des forces et se rétablir, c'est aussi reprendre le pouvoir ! C'est s'autoriser à rêver de nouveau, à assumer des choix de vie différents. Si on désire voyager en Italie, faire du violon, habiter une yourte, assumer d'être un carré qui ne rentre pas dans les ronds, si ce désir est profond, travailler à le réaliser sera peut-être difficile, mais ce sera aussi source de joie.

Bien sûr, il faut adapter ses projets aux limites et aux ressources du moment, mais faire de ses envies profondes une priorité participe du rétablissement. Autorise-toi à désobéir !



Mes retours, mes remarques :

LISTE DE RESSOURCES

LIVRES :

Lisa Mandel - Se rétablir, <https://www.exemplaire-editions.fr/librairie/livre/se-retablir>
Freaks - Autopsie des échos dans ma tête
Lou Lubie - Goupil ou face
Frédéric Fanget - Le Club des anxieux qui se soignent
Steve Haines - L' Anxiété, quelle chose étrange
Anne-Caroline Pandolfo et Terkel Risbjerg - Enferme-moi si tu peux
Olivier Brisson - Pour une psychiatrie indisciplinée

SITES :

<https://icarus.poivron.org/projet-icarus/>
<https://www.zinzinzine.net/>
<https://www.psycom.org/>
<https://www.maisonperchee.org/>
<https://commedesfous.com/>
<https://unesibellefolie.com/>
<https://www.infopsyrennes.org/>
La cartografolie et le zine traverser une crise
<https://infokiosques.net/spip.php?article1996> : le zine « Poser les bases pour commencer une psychothérapie »

PODCASTS :

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/serie-saint-alban-lieu-d-hospitalite>
<https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/affaires-sensibles/la-clinique-la-borde-et-la-psychotherapie-institutionnelle-8164986>
<https://placedessciences.fr/nos-podcasts/les-maux-bleus/>
<https://metadechoc.fr/> : décrit les dérives de la pensée positive et les pentes glissantes

Autres ressources :

<https://posetadem.com/wp-content/uploads/2020/12/Le-Guide-2020-2021-Pose-ta-Dem.pdf>
<https://app.entourage.social/pois>



MERCI !

UN IMMENSE MERCI À :

Elise Meyer

Lucie Cassisa

Juliette Molinero

Polo Campagnola et Morgan Saint Paul pour leur investissement sans faille dans le projet

Alma pour les si belles illustrations

David Daumer pour le site internet éco-conçu

Pauline Lacotte pour les chouettes capsules vidéo

Catherine Deshoux pour le support

Jade Betchel pour son accueil si chaleureux

Amarin Romarin pour les débats et les articles

Sarah Jolly pour les débats et les articles

Florent Babillotte pour les discussions et les astuces

Yann Planche pour sa prose et son temps

Alexandra Kurkdjian pour son soutien tout au long des deux ans

Geneviève Quelennec pour les conseils et le regard bienveillant

Toutes les personnes ayant participé aux ateliers professionnels

Emilie Labeyrie, Julien Grard, Jean-François Dupont, Juliette Robert pour les échanges constructifs

Les personnes accompagnées du centre postcure et de l'hôpital de jour : Dominique, Dominique, Carine, David,

Nella, Fabrice, Philippe, Julien, Mickaël, François, Geneviève, Evelyne, Thierry, Didier, Valérie, Adrien, Hélène,

Aude, Lohan, Marvin, Yassine, Yannick, Arthur, Swan, Wilson, Lise (?) et Lao

Emmanuelle, Ingrid, Laetitia, Anne-Marie, Karine, Stéphanie et toutes les animatrices qui se sont prêtées au jeu

Guillaume, Oscar, et à toutes les personnes qui ont testé ces supports et qui les ont relus

Et bien sûr, à la Fondation de France pour son soutien financier et au Centre de réadaptation l'Escale

Thébaudais pour sa confiance



Fondation
de
France

La Fondation
de toutes les causes

GROUPE BRETAGNE PAYS DE LA LOIRE
UGE CAM
Soigner, rééduquer, réinsérer : la santé sans préjugés

Cet outil a été réalisé dans le cadre d'un projet de deux ans financé par la Fondation de France depuis janvier 2023 suite à un appel à projets sur le rétablissement en santé mentale. La Thébaudais, structure sanitaire située à Rennes, porte le projet et l'équipe cœur est constituée d'Élise Meyer, infirmière psy, Lucie Cassisa, facilitatrice et designer, Juliette Molinero, chargée de mission dans le domaine de l'intervention sociale ainsi que de toutes les personnes avec qui nous avons pu le rendre possible.

Cet objet est le premier prototype testé à grande échelle. Nous sommes donc preneur.euses de vos retours pour le faire évoluer !

Chaque page est placée sous licence Creative Commons CC BY NC SA ce qui signifie que personne ne peut commercialiser l'outil mais que vous êtes autorisé.e.s à :

Partager — copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats

Adapter — remixer, transformer et créer à partir du matériel

Merci !



« L'Étonnant périple »

Fondation
de
France

La Fondation
de toutes les causes

GRUPE BRETAGNE-PAYS DE LA LOIRE
UGECAM
Soigner, rééduquer, réinsérer : la santé sans préjugés