

# Reprendre sa santé mentale en main



Une nouvelle méthode permet de développer son plan personnel de rétablissement en santé mentale. Il est complété par un plan de gestion de crise. Assorti d'un manuel théorique, ce kit a été développé avec des pairs praticiens.

Vlada Karpovich / Pexels

Par **Andrea Ehretsmann**, HUG, Genève, **Caroline Suter**, **Pascale Ferrari**, Haute école de la santé La Source, Lausanne [\[1\]](#)

La pandémie du Covid-19 a eu pour effet, bénéfique mais paradoxal, de faire éclater au grand jour l'importance de la santé mentale. Autrement dit, pour reprendre les termes de l'OMS, « il n'y a pas de santé sans santé mentale ».

Potentiellement sujettes à la peur d'attraper le virus ou à la culpabilité de le transmettre, ou encore confrontées au deuil d'un être cher, bon nombre de personnes doivent dorénavant composer avec leurs propres vulnérabilités psychiques. Quant aux personnes déjà atteintes dans leur santé mentale, elles ont massivement souffert de l'isolement et de la privation de leurs réseaux de soutien et de soins habituels. Elles risquent – en raison de leur fragilité intrinsèque et de l'afflux des nouvelles demandes en soins psychiatriques – d'avoir plus de difficultés encore à accéder aux soins.

Plus que jamais, il est ainsi nécessaire de se doter d'outils pour promouvoir la santé mentale, améliorer les compétences d'autogestion d'éventuels symptômes et enfin prévenir et anticiper d'éventuelles crises psychiques. Cet article présente le kit ReViM composé d'un manuel théorique *Reprendre sa vie en main* et de deux cahiers de travail personnels, *Mon plan de rétablissement* et *Mon plan de gestion de crise* [\[2\]](#). Il est le fruit d'un partenariat entre pairs praticiens en santé mentale, association de défense des droits et intérêts des personnes souffrant de troubles psychiques, professionnel·le·s de la santé, graphistes et collaborateur·trice·s d'un atelier de réhabilitation.

## Un outil de promotion et d'autogestion

L'un des premiers outils d'autogestion personnel fondé par les usagers et usagères des soins psychiatriques identifié dans la littérature est né aux Etats-Unis dans les années 90. Le Wellness Recovery Action Plan [\[1\]](#), soit le plan d'action de rétablissement et de bien-être, plus connu sous son acronyme WRAP, a servi de support pour une intervention

### Comment citer cet article ?

Andrea Ehretsmann, Caroline Suter, Pascale Ferrari, «Reprendre sa santé mentale en main», REISO, Revue d'information sociale, mis en ligne le 28 décembre 2020, <https://www.reiso.org/document/6802>

dispensée par des pairs sur une période de huit semaines dans le cadre d'une étude randomisée dans six services ambulatoires de l'Ohio [2].

Les résultats, impliquant au total 519 participants, mettent en évidence une différence significative de la diminution de la sévérité des symptômes en général et des symptômes positifs de la schizophrénie en particulier, une amélioration du sentiment d'espoir et une meilleure qualité de vie en faveur des usagers ayant reçu l'intervention.

Evans et Sault, relatant l'expérience de l'implantation du WRAP dans une région d'Angleterre, précisent quant à eux que cet outil a été un des moyens de renverser la culture institutionnelle dominante, « surtout parce que c'est la personne concernée qui l'élabore et se l'approprie » (p. 81) [3]. Pour des questions de droits d'auteurs cependant, mais également d'adaptation au contexte suisse, le choix de l'outil à traduire s'est porté sur un dérivé du WRAP en libre accès qui s'intitule Taking back control : a guide to planning your own recovery [4].

## Un outil pour transmettre des connaissances

Le modèle du rétablissement a contribué à l'apparition de nouveaux profils professionnels, les pairs praticiens en santé mentale. Ces derniers sont « d'anciens utilisateurs-trices des services de santé mentale en voie de rétablissement qui ont acquis une certaine distance envers leur condition et qui, à partir de leur expérience de la maladie et de leur compréhension de leur propre processus de rétablissement, aident leurs pairs à surmonter les obstacles et à identifier ce qui les aide à se rétablir » [3]. Afin de faciliter leur intégration au sein d'équipes de soins intéressées, mais souvent intriguées, voire parfois empreintes de représentations négatives à leur égard ou encore réticentes à collaborer, recourir à un outil concret, structuré et validé s'avère une aide au déploiement de leur fonction.

Le kit permet de transmettre des connaissances dans un langage simple et bienveillant. Sur cette base, le pair praticien conceptualise non seulement son propre rétablissement mais montre aussi de quelle façon il a su se reconstruire. Intégrant des dimensions orientées vers le bien-être, ce kit aide également les professionnel·le·s de la santé et du social à élargir leurs compétences et ainsi concevoir un accompagnement plus global orienté vers la santé mentale plutôt que vers la psychiatrie... ce que revendiquent les usager·ère·s [5].

Utilisé en accompagnement individuel ou en groupe, ReViM illustre, de façon référencée, comment la personne concernée peut se réapproprier sa vie d'une manière structurée. Chacun avance à son rythme en allant chercher des informations dans le manuel théorique de façon ciblée. Ce manuel couvre les besoins d'accompagnement différenciés selon le stade de rétablissement dans lequel se trouve la personne. Il est par conséquent très dense, mais la richesse de son contenu ne devrait en aucun cas décourager le lecteur. Il n'est pas destiné à être lu de façon linéaire du début à la fin. Chacun se plonge à sa guise dans les parties qui l'intéressent sans pour autant se perdre, grâce à la table des matières qui le structure clairement, ainsi qu'aux renvois systématiques et précis à l'un ou l'autre cahier de travail.

## Un outil pour dé-stigmatiser la maladie

Un autre but de ce kit est de dé-stigmatiser la maladie psychique en partageant des solutions possibles pour créer et remplir sa propre « boîte à outils » afin de gérer au mieux ses vulnérabilités. Chacun est invité à établir son plan journalier ou hebdomadaire pour rester stable, déceler les déclencheurs d'une péjoration de sa santé psychique ou encore les signes avant-coureurs d'une crise. Et si cela devait « dérapier », la personne aura son plan de gestion de crise qu'elle aura confectionné pendant un moment de stabilité avec l'aide d'un·e proche ou d'un·e soignant·e. Pas toujours évitables, ces crises ou rechutes potentielles seront alors moins menaçantes, un plan d'action étant associé à chaque étape de la maladie.

Le rôle de l'apprentissage en continu a été reconnu comme un élément central du rétablissement, car il renforce le contrôle sur sa propre vie. « Il s'agit pour elle [la personne concernée] d'apprendre à s'adapter au fur et à mesure aux défis auxquels elle doit faire face, de trouver de nouvelles façons d'être au monde » (p. 9) [6]. C'est pourquoi le kit propose également une section sur les enseignements que tout un chacun peut tirer d'une crise. Cette partie permet alors, comme dans le cadre d'une maladie somatique, de réfléchir à son hygiène de vie pour en améliorer la qualité.

## Un outil pour faire évoluer les pratiques

Une personne en bonne santé psychique et disposant d'une bonne concentration peut facilement parcourir le manuel théorique et ensuite transférer ses différentes conclusions dans les cahiers de travail. Mais lorsque la souffrance psychique s'est installée et a envahi de nombreux domaines de la cognition, voire la motivation, que ce soit de façon aiguë et passagère ou de façon chronique et invalidante, il devient difficile et décourageant de s'approprier un livre d'autogestion, quel qu'il soit. Accompagner les personnes concernées à parcourir et travailler ensemble les différents chapitres du kit s'avère alors utile, que ce soit en individuel ou en groupe.

En tant que pair praticien, raconter et partager son expérience de rétablissement est une chose, accompagner et soutenir d'autres usagers et usagères des services de santé mentale sur cette voie en est une autre. Le fait de s'appuyer sur un outil, structuré et structurant, facilite le rôle d'accompagnement et donne de l'assurance.

ReViM n'offre pas seulement un cadre de référence commun aux usager-ère-s, aux pairs praticiens et aux professionnel-le-s, il permet surtout, pour les personnes concernées, « le développement d'un sens de soi qui n'est pas institutionnellement défini, qui n'est pas dicté par autrui » (p. 9), dépassant alors le rôle traditionnel de patient-e qui lui était jusqu'alors attribué [6]. Car les personnes souffrant de troubles psychiques ne se résument pas à leur maladie. Apprendre à différencier la pathologie de son propre soi pour trouver une nouvelle identité et de nouveaux rôles est une étape fondamentale du processus de rétablissement [7].

Au début du plan de stabilité, une liste propose par exemple à la personne de réfléchir à tous les rôles qu'elle a ou a eu dans sa vie. Elle est également encouragée à réfléchir à comment elle est quand elle va bien. Avoir un ou des buts dans la vie est aussi essentiel. Or, beaucoup de personnes atteintes dans leur santé psychique n'en ont plus et attendent d'aller mieux pour reprendre « la vie d'avant ». La section Poursuivre vos rêves et vos objectifs permet de réinsuffler de l'espoir là où parfois il n'y en avait plus, tout en tenant compte du principe de réalité.

Il y est par exemple détaillé comment décomposer un objectif à relativement long terme et comment éventuellement l'ajuster au fil du temps. Destiné à encourager l'autogestion des symptômes dans toutes les étapes de la maladie, la méthode permet aux personnes concernées de redevenir actrices de leur propre vie.

## Partenaires vers le rétablissement

Promouvoir la santé mentale, la philosophie du rétablissement et favoriser la dé-stigmatisation des troubles psychiques à l'aide d'outils concrets et accessibles en se fondant sur une approche partenariale : c'est à cela qu'invite le kit Reprendre sa vie en main [4].

### Bibliographie

[1] Copeland, M. E. & Allott, P. K. (sous la dir. de). (2005). Wellness Recovery Action Plan, Sefton Recovery group.

[2] Cook, J. A., Copeland, M. E., Jonikas, J., Hamilton, M., Razzano, L., Grey, D. D. ... Boyd, S. (2011). Results of a randomized controlled trial of mental illness self-management using Wellness Recovery Action Planning. Schizophrenia Bulletin. doi :10.1093/schbul/sbr012

[3] Evans, B. & Sault, K. (2012). « 4. Créer son plan d'action de rétablissement et de bien-être (WRAP) », in Emmanuelle Jouet et al., Pour des usagers de la psychiatrie acteurs de leur propre vie. Toulouse, France, ERES, pp. 75-84.

[4] South West London and St George's Mental Health NHS Trust. (2008). Taking back control: a guide to planning your own recovery.

[5] Ridley, J. & Hunter, S. (2013). Subjective experiences of compulsory treatment from a qualitative study of early implementation of the Mental Health (Care&Treatment) (Scotland) Act 2003. Health and Social Care in the Community, 21(5) : 509-518.

[6] Greacen, T. & Jouet, E. (2012). Introduction. Rétablissement, inclusion sociale et empowerment en santé mentale in Emmanuelle Jouet et al., Pour des usagers de la psychiatrie acteurs de leur propre vie. Toulouse, France, ERES, pp. 7-19.

[7] Favrod, J., Rexhaj, S., & Bonsack C. (2014). Psychoéducation et parcours de rétablissement. Santé mentale, 184, 23-9.

[1] Les autrices :

- Andrea Ehretsman, paire praticienne en santé mentale, Centres ambulatoires de Psychiatrie adulte, Hôpitaux Universitaires de Genève.
- Caroline Suter, paire praticienne en santé mentale, Laboratoire d'enseignement et de recherche Santé mentale et psychiatrie, Haute Ecole de Santé La Source, Lausanne.
- Pascale Ferrari, infirmière spécialiste clinique, Service de psychiatrie communautaire, Département de psychiatrie du CHUV et maître d'enseignement, Laboratoire d'enseignement et de recherche Santé mentale et psychiatrie, Haute Ecole de Santé La Source, Lausanne.

[2] [Flyer](#) de présentation du kit ReViM.

[3] Selon les termes de la présentation, en 2017, d'une formation à la HETSL.

[4] Le kit ReViM peut être commandé ou téléchargé gratuitement [en ligne](#).