

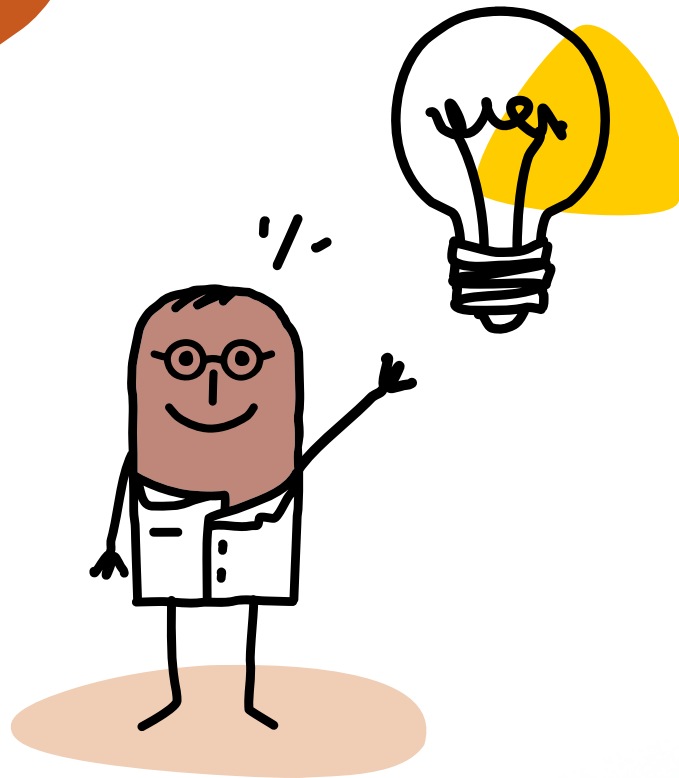
MYTHE N° 1

PSYCOM

Santé mentale et rétablissement



**« Se rétablir d'un trouble
psychique cela veut dire
ne plus rechuter »**



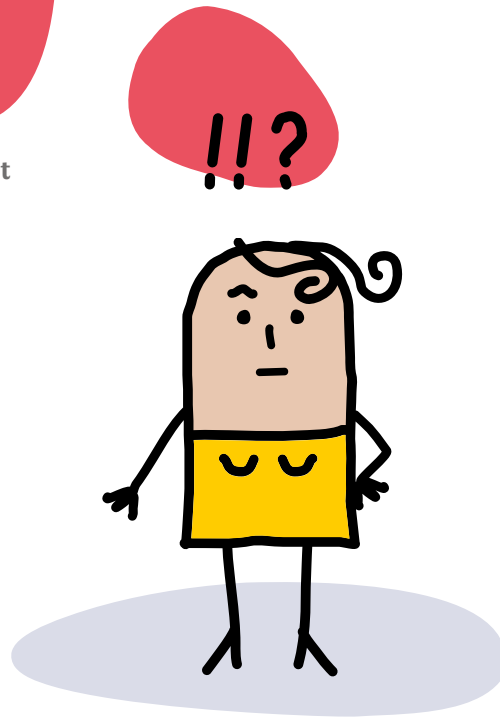
Le rétablissement est un processus non linéaire, qui comprend des périodes d'avancées, de recul et de stagnation, et qui varie en fonction des personnes.

Vivre avec des symptômes, connaître parfois des rechutes, participe à la construction de son parcours de rétablissement.

MYTHE N° 2

PSYCOM

Santé mentale et rétablissement



« Se rétablir c'est guérir »

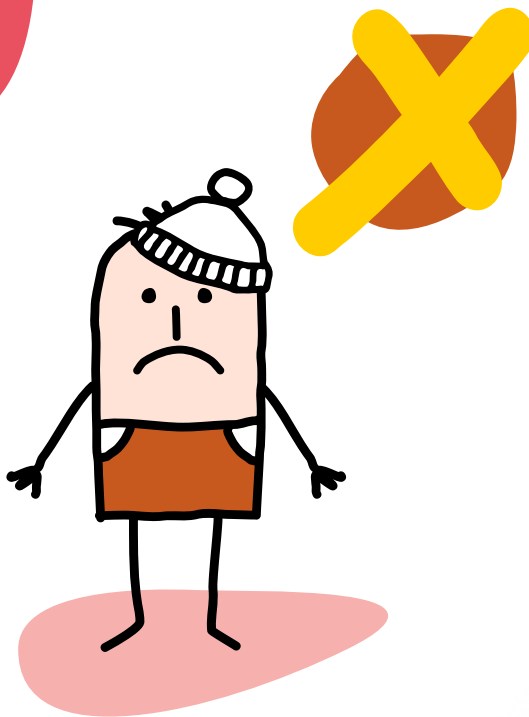


Se rétablir, c'est apprendre à composer avec la maladie, afin de trouver un équilibre satisfaisant pour soi. Le rétablissement peut être défini comme : « L'espoir. Le fait de réussir une vie qu'on choisit avec la maladie. Le rétablissement c'est être acteur de son projet, et avoir tout simplement une vie ordinaire [...]. Le fait aussi de ne pas avoir d'effets trop indésirables, nuisibles pour soi. De retrouver confiance en soi, d'avoir un bon équilibre mental et d'être en mesure de réaliser ses projets. »

MYTHE N° 3

PSYCOM

Santé mentale et rétablissement



**« Le rétablissement c'est
l'affaire des personnes
concernées, pas celle des
équipes soignantes »**

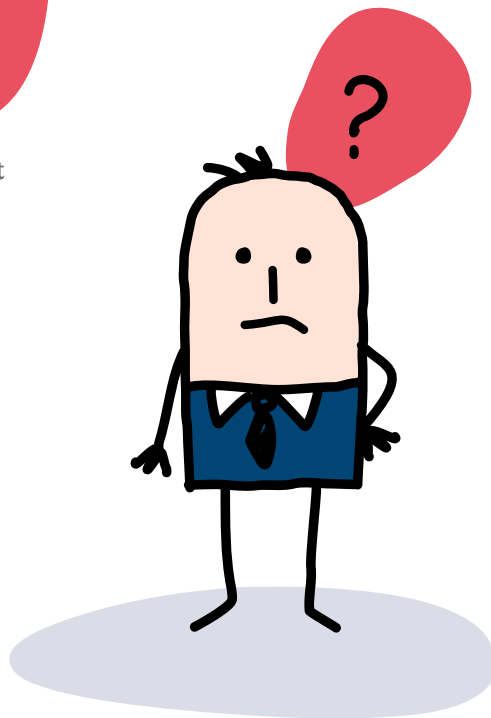


Une démarche de rétablissement est globale et doit prendre en compte tous les aspects de la vie de la personne : soin, accompagnement, famille, amis, emploi, logement, éducation, etc. Les équipes soignantes peuvent aider à créer des conditions favorables au rétablissement.

MYTHE N° 4

PSYCOM

Santé mentale et rétablissement



**« Il n'est pas possible
de se rétablir de certains
troubles psychiques »**

RÉALITÉ

PSYCOM

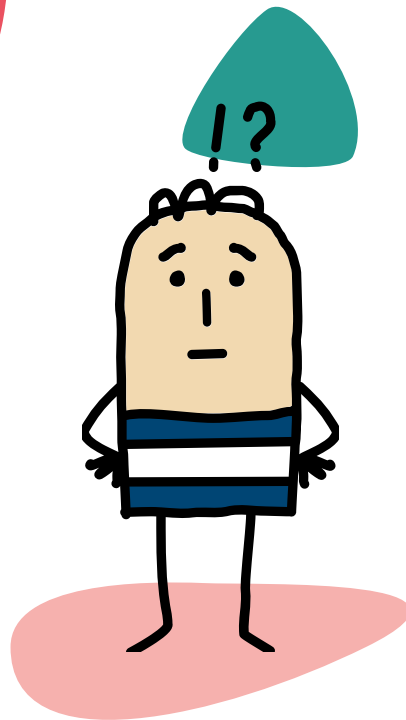


**Ce n'est pas le diagnostic qui détermine
la possibilité de se rétablir ou non.
Cela dépend des ressources de la personne
et de son environnement.**

MYTHE N° 5

PSYCOM

Santé mentale et rétablissement



**« Pour se rétablir,
il suffit de trouver
le bon traitement »**

RÉALITÉ

PSYCOM



Le processus de rétablissement ne se limite pas aux médicaments : psychothérapies, espoir, entraide, environnement bienveillant, prise en compte du savoir de sa maladie, etc. contribuent au rétablissement.