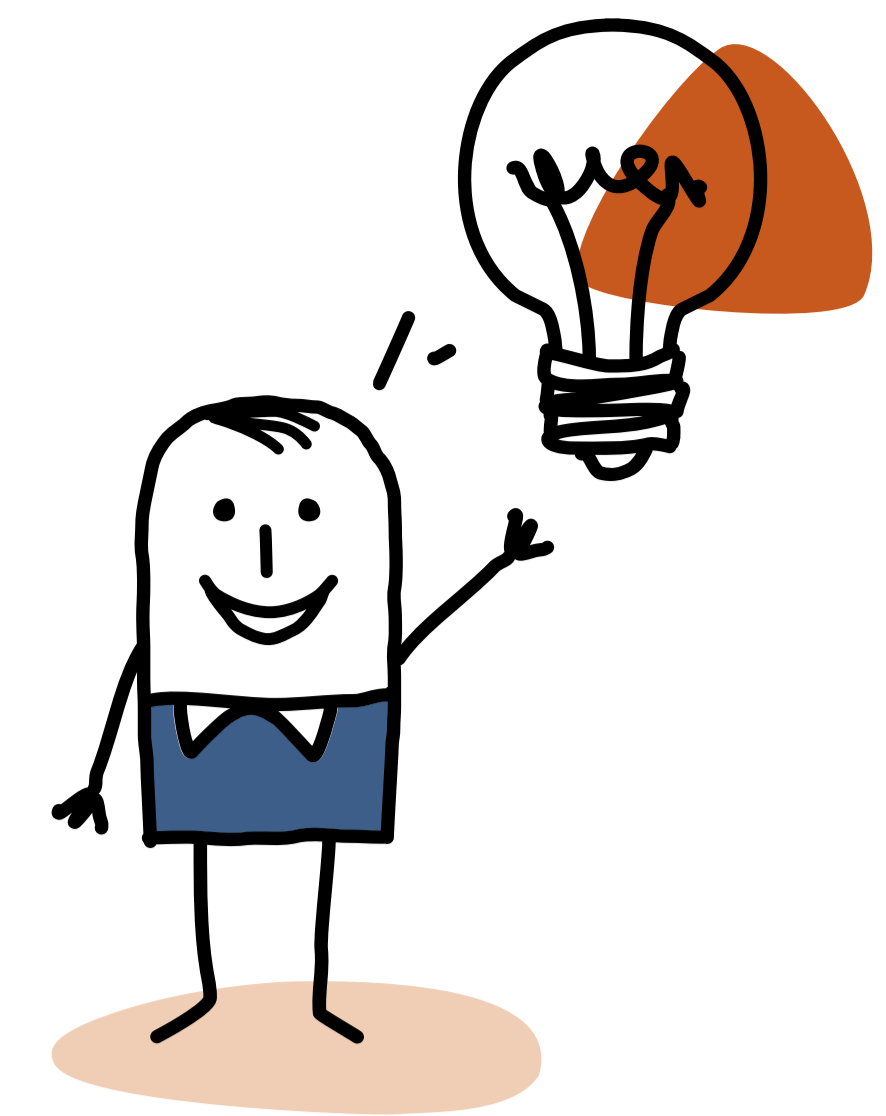
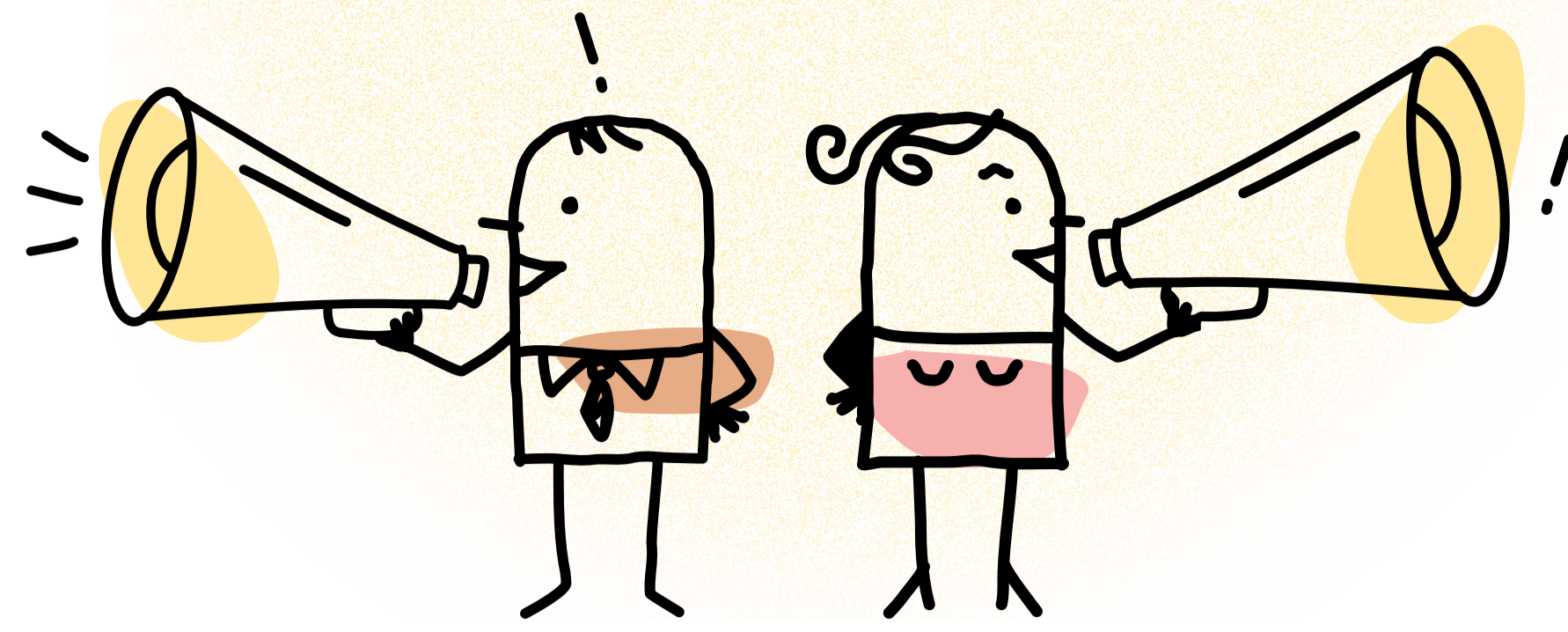
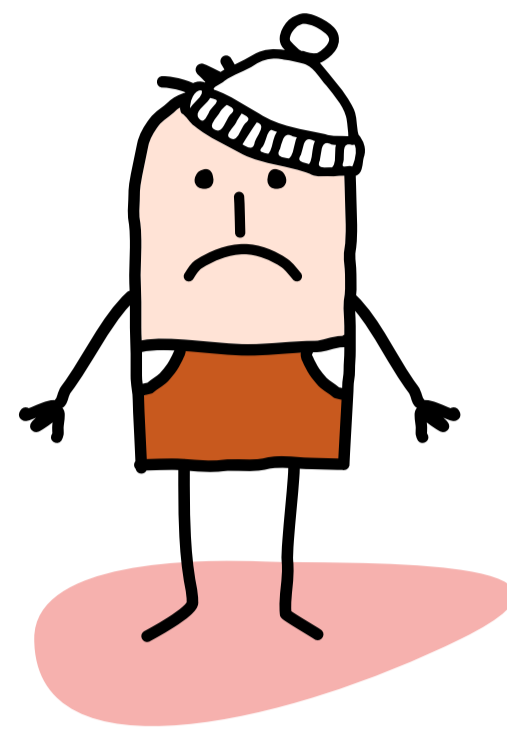


## MYTHES & RÉALITÉS



### MYTHE N° 1

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



### MYTHE N° 4

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

#### RÉALITÉ

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.

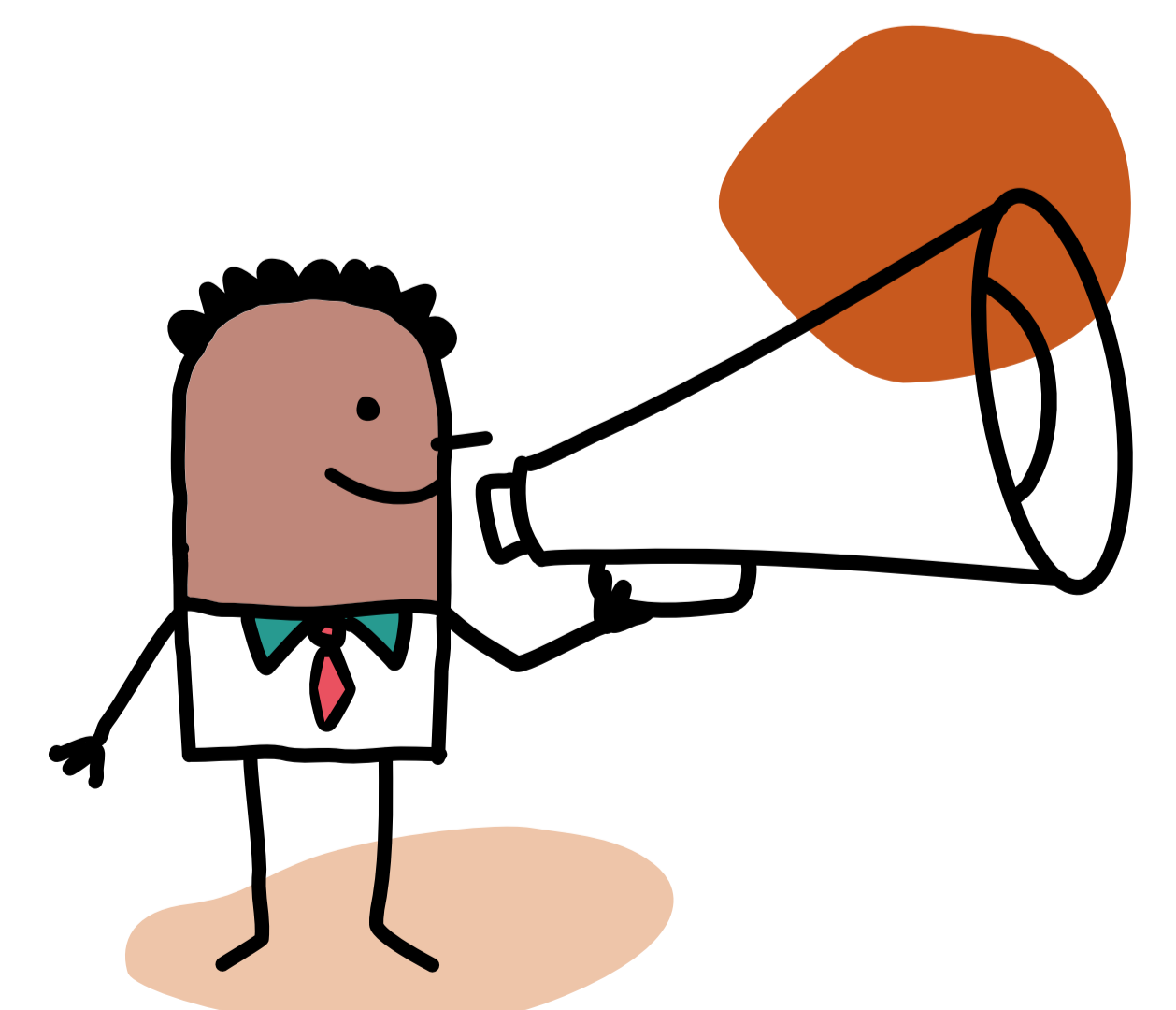
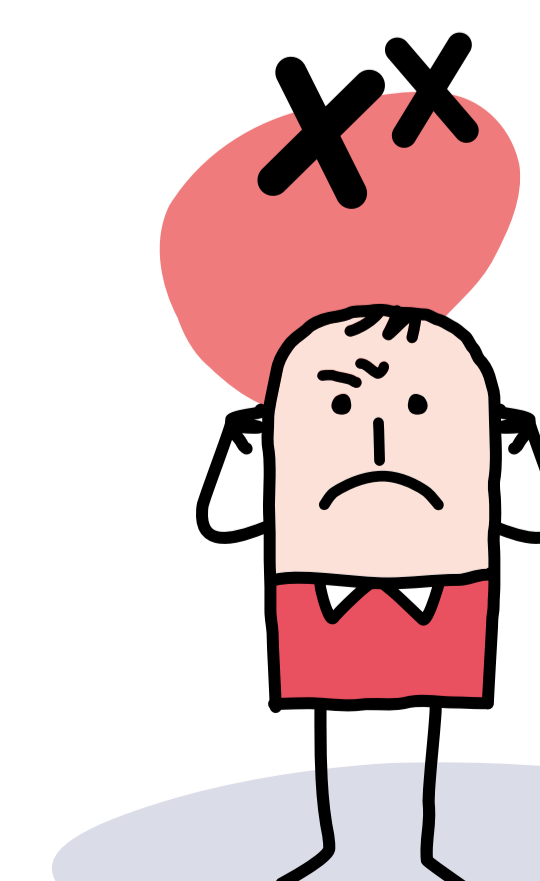
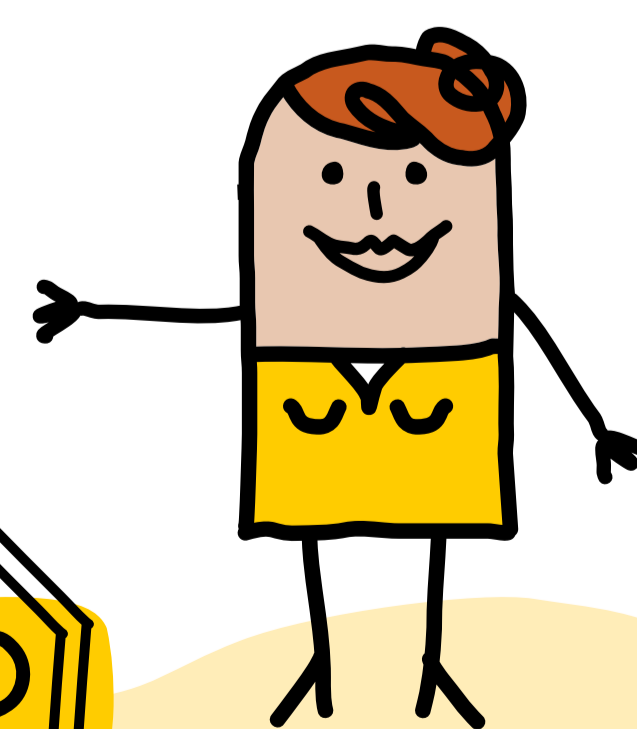
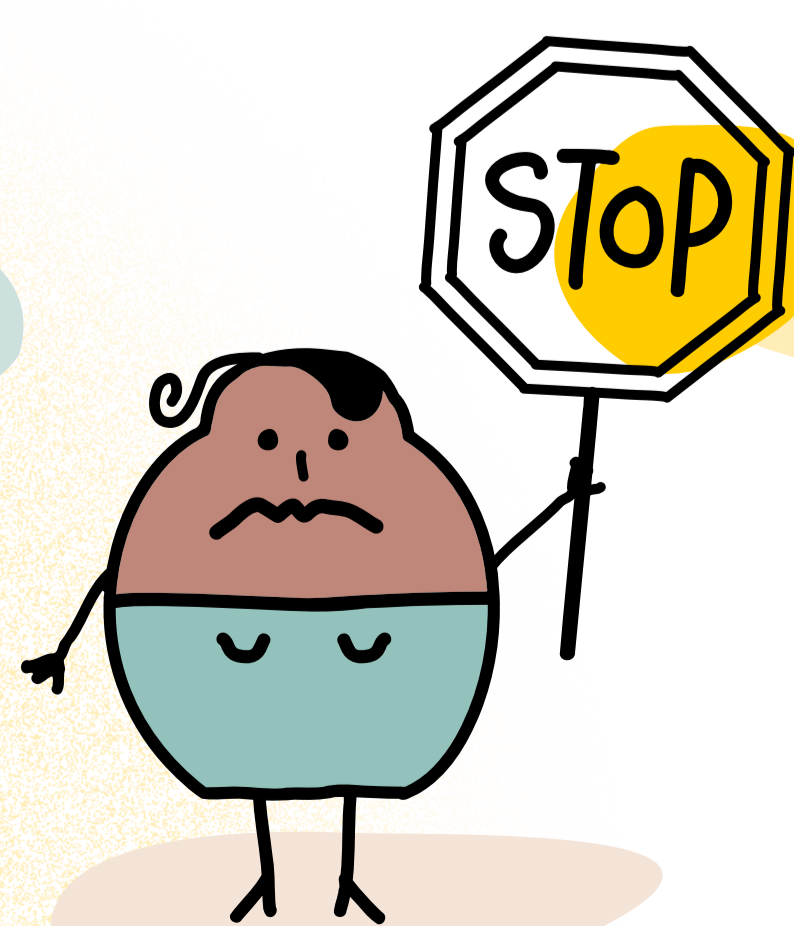
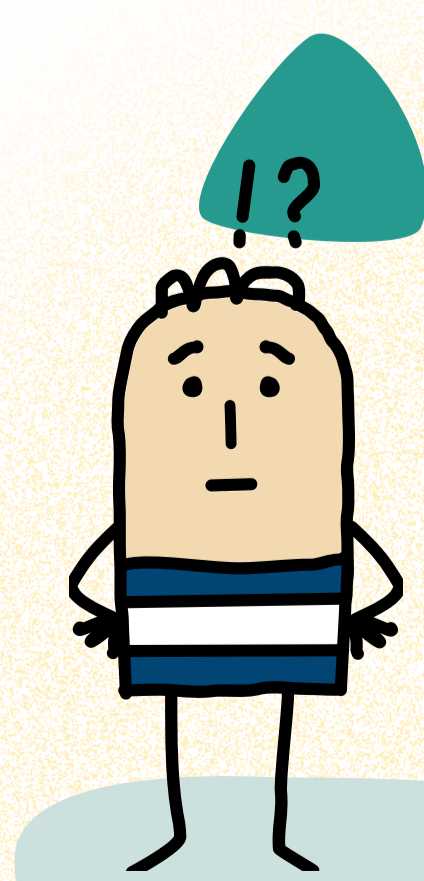


### MYTHE N° 2

« **Se rétablir c'est guérir** »

#### RÉALITÉ

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.* »



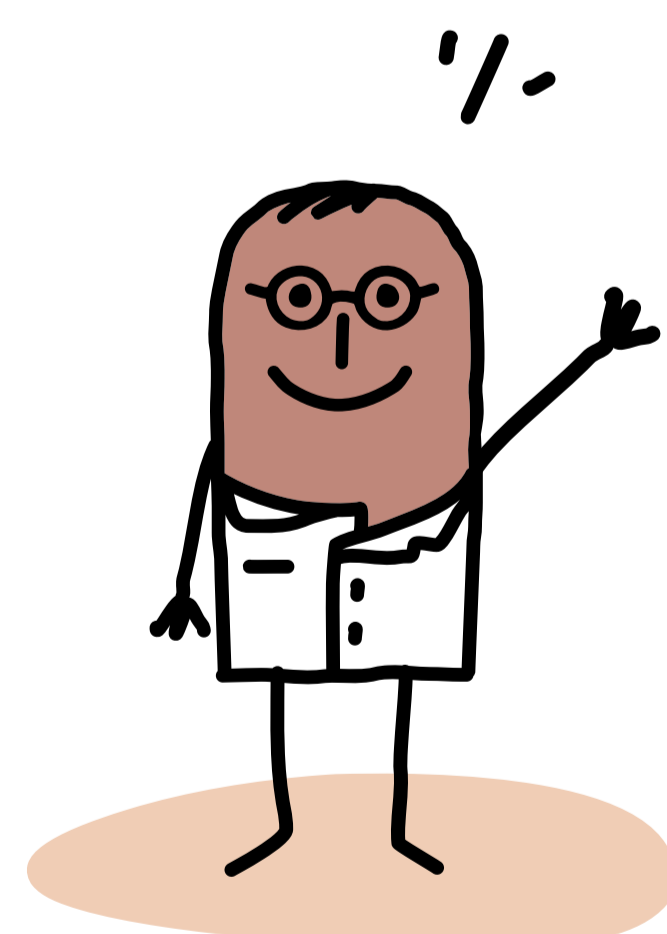
# Santé mentale et rétablissement

### MYTHE N° 3

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

#### RÉALITÉ

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° 5

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

#### RÉALITÉ

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.

