



« Être rétabli.e,
c'est 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.



« *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 ».



« Le rétablissement, c'est l'affaire des personnes directement concernées, pas celle des soignants »



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 soignants peuvent aider à créer des conditions favorables au rétablissement.



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



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.



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



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