



Il vient de sortir de presse et s'appelle Mon carnet de rétablissement. Outils et Réflexions. À destination première de l'utilisateur et de l'utilisatrice, ce document richement illustré (témoignages, citations et dessins), se partage. Avec les proches, les pairs et/ou les soignant(e)s. Parce qu'aller de mieux en mieux nécessite de s'outiller, de réfléchir et de se rencontrer.

L'outil est ce qui permet d'effectuer un travail. Ici, un travail sur soi. Il peut s'agir d'un simple crayon et d'un bout de papier ou, plus élaborés, d'un plan de crise ou d'une carte réseau. Il peut s'agir aussi de sa propre expérience. Les outils de rétablissement sont innombrables. La Clinique Sans Souci, à l'initiative du projet, en a choisi plusieurs. Ceux-ci sont accompagnés d'une foule d'informations et de questions auxquelles il est demandé de répondre mais à son rythme, sans aucune forme d'obligation. Un(e) pair-aidant(e) d'un lieu de liens, par exemple, peut accompagner dans ce travail de connaissance de soi. Le lien créé avec lui/elle rendra le travail vraiment intéressant et porteur d'espoir !

Se rétablir, c'est aussi réfléchir et exercer son esprit critique. Les deux derniers chapitres s'y attellent plus précisément. Avec une série de questions : quels sont les droits d'utilisateur(ère)s ? Comment travailler à l'horizontalisation de la relation soigné(e) – soignant(e) ? En quoi consistent le partenariat et la participation ? Le choix de l'utilisateur(ère) se place au centre. Oui mais encore ? Comment communiquer et prendre conscience que c'est l'utilisateur(ère) qui se rétablit et non, le/la soignant(e) qui lui, soutient, réconforte et accompagne ?

Et si nous commençons par nous rencontrer ? Ainsi se termine le dernier et cinquième chapitre consacré à la stigmatisation et l'auto stigmatisation, obstacles majeurs au rétablissement des personnes en souffrance psychique. C'est une question supplémentaire qui laisse entrevoir une petite porte de sortie. Puisque, comme l'écrit Marie Absil ^[1]ABSIL Marie (2015). Stigmatisation et santé mentale.

www.psychiatries.be/tag/serie-stigmatisation-et-sante-mentale, « quand les « fous » ont un visage, une histoire, que ce sont nos voisins, des personnes que nous croisons au quotidien, on peut observer à la longue un changement de comportement. (...). Que se passerait-il si la prise en charge ne se centrerait plus principalement sur les manques des usagers mais



s'activait également au départ des capacités des personnes ? ». C'est exactement l'un des défis majeurs du concept de rétablissement : mettre le focus sur les forces des personnes et non plus sur leurs faiblesses.

BON A SAVOIR

Mon carnet de rétablissement. Outils et Réflexions représente la suite d'un premier carnet axé sur le rétablissement en tant que tel et paru en 2018 : La fleur de Patricia ^[2]COLLECTIF(2019), La Fleur de Patricia, carnet du rétablissement en santé mentale à destination de l'utilisateur, de son proche et du professionnel. En Route asbl. Ces deux carnets sont le fruit de collaborations entre pair-aidant(e)s, soignant(e)s, chercheur et correctrices. Sans oublier les nombreux usagères et usagers qui nous ont offert leurs témoignages.

SE PROCURER LES CARNETS

Les deux carnets sont disponibles gratuitement en format papier en communiquant avec la Clinique Sans Souci au 02/478.04.33 ou [à télécharger ici](#). Ils comptent respectivement 50 et 118 pages.