18e journée de la schizophrénie
et du Projet Territorial de Santé Mentale – PTSM06
26 mars 2021

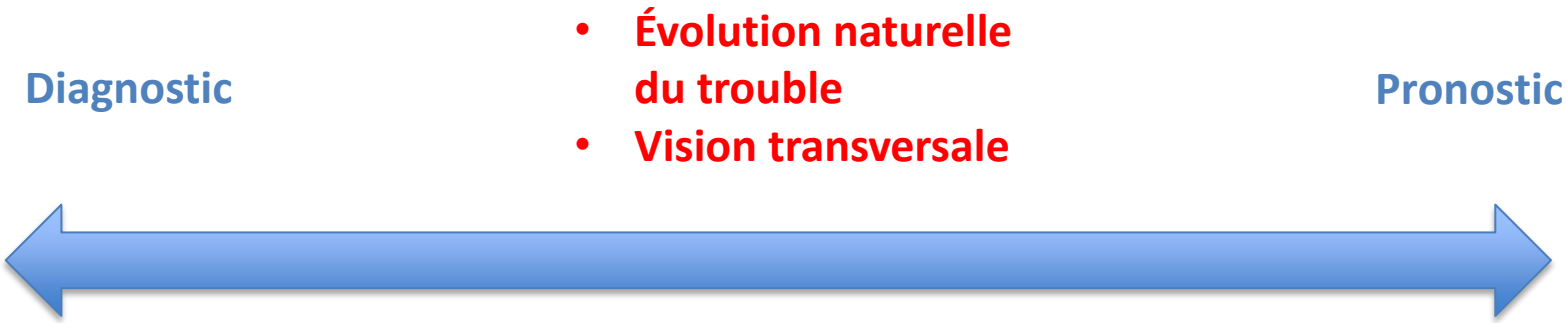
Rétablissement : une Histoire de vie

Laurent Lecardeur Psychologue Ph.D. H.D.R.

Malade un jour, malade toujours ?

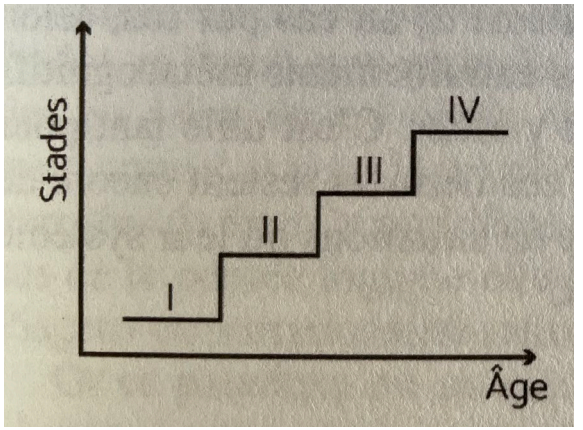
Malade un jour, malade toujours ?

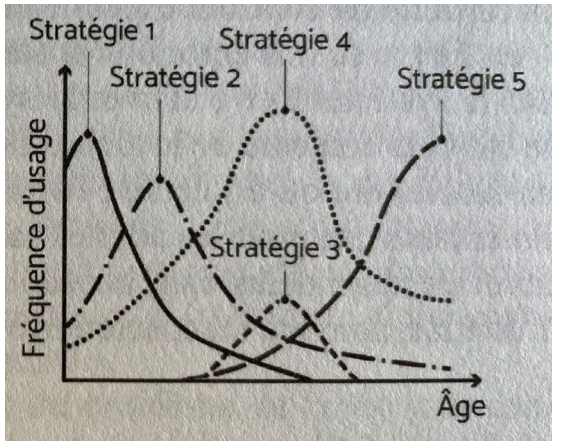
« Une classification, à proprement parler, c'est une affaire de oui – ou non, de ou bien – ou bien : une classe est déterminée par un certain concept représentant ses propriétés définies, et un objet donné tombe dans cette classe ou tombe en dehors de cette classe, selon qu'il possède ou non ces propriétés définies (Hempel 1965) »



Kraepelin 1911, Srauss Br J Psychiatry 1992, Demazeux 2008, Péneau 2017

Malade un jour, malade toujours ?





Srauss Br J Psychiatry 1992, Houdé O. (2020). L'inhibition au service de l'intelligence, 2nd Ed. Paris : PUF

Malade un jour, malade toujours ?

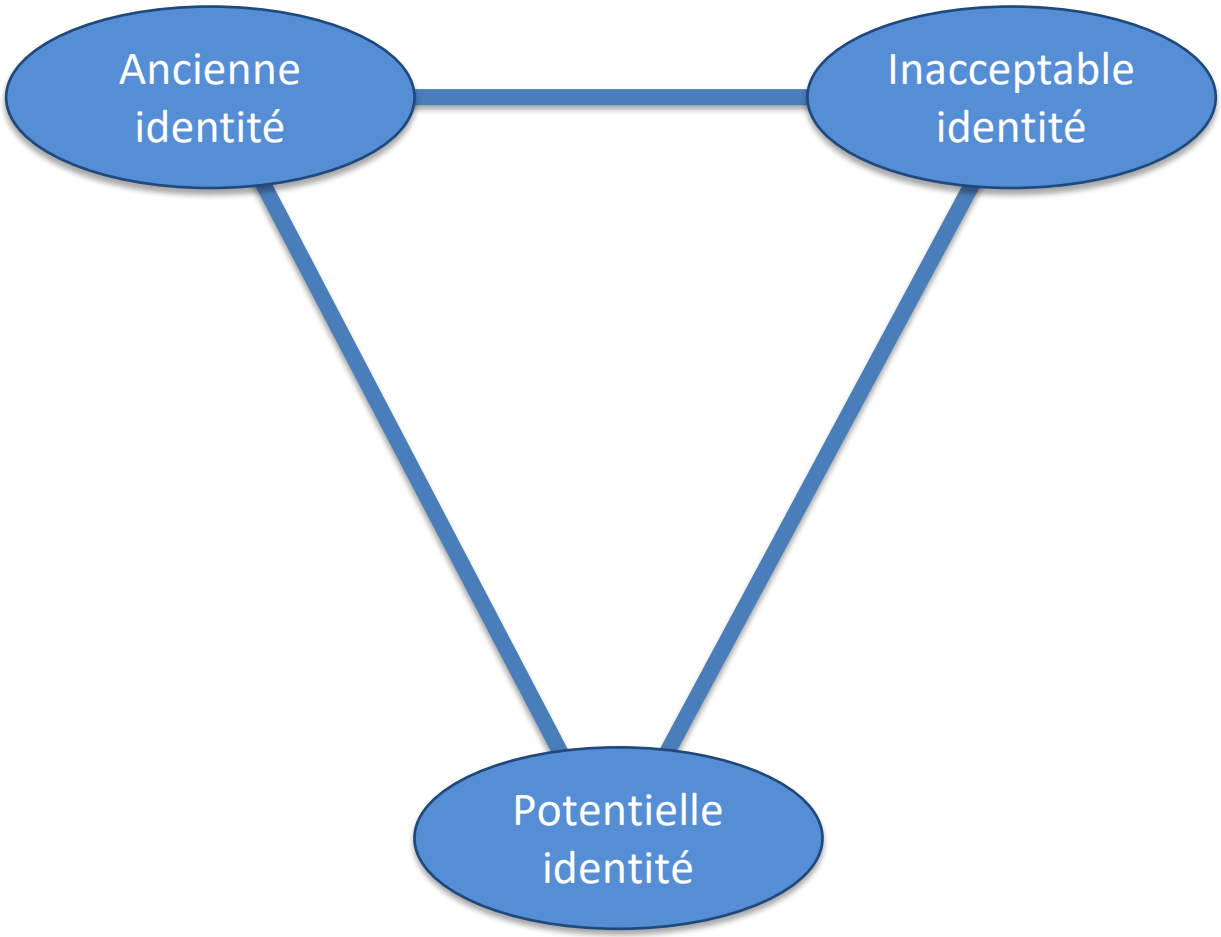
Un épisode psychopathologique représente une crise majeure pour le système familial et personnel qui réclame des stratégies d'adaptation émotionnelles et cognitives

Plus la présence des troubles sans aide est longue …

- Plus elle risque d'effrayer la personne et son entourage
- Plus elle risque d'être difficile à comprendre
- Plus il risque d'être difficile de récupérer
- Plus l'identité de la personne risque d'être brouillée pour elle et pour ses proches

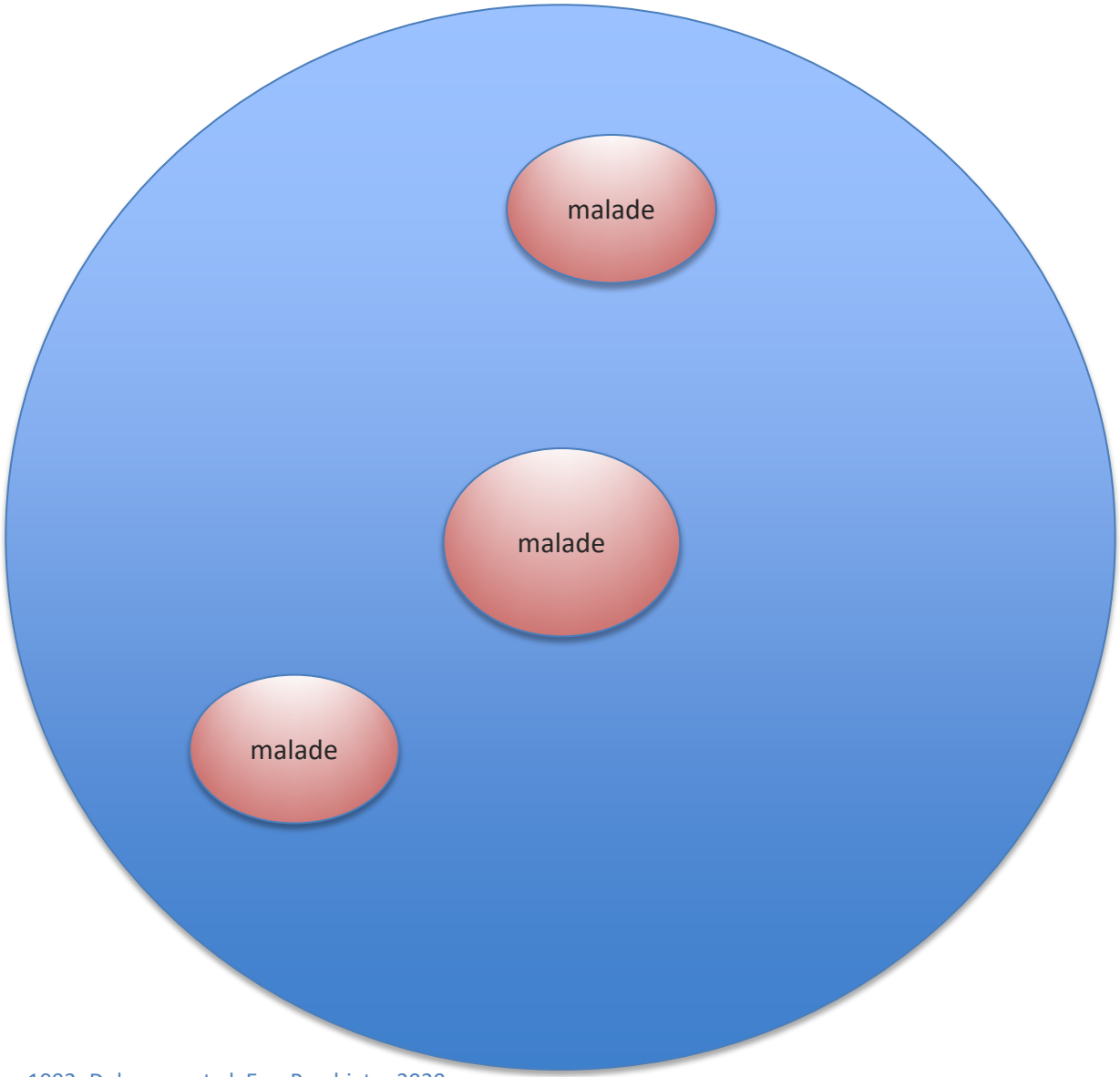
Lally Schizophr Bull 1989, Howes et al. World Psychiatry 2021, Lecardeur L. (2019). Troubles psychotiques : protocole d'intervention précoce. Paris: Elsevier-Masson

Malade un jour, malade toujours ?



Markus et Nurius Am Psychol 1986; Lally Schizophr Bull 1989; Mahoney Cogn Res Psychother 1990; McGorry Psychiatry 1995

Malade un jour, malade toujours ?



McGorry Aust. N. Z. J. Psychiatry 1992, Dubreucq et al. Eur. Psychiatry 2020

Malade un jour, malade toujours ?

Un épisode psychopathologique représente une crise majeure pour le système familial et personnel qui réclame des stratégies d'adaptation émotionnelles et cognitives

Plus la présence des troubles sans aide est longue …

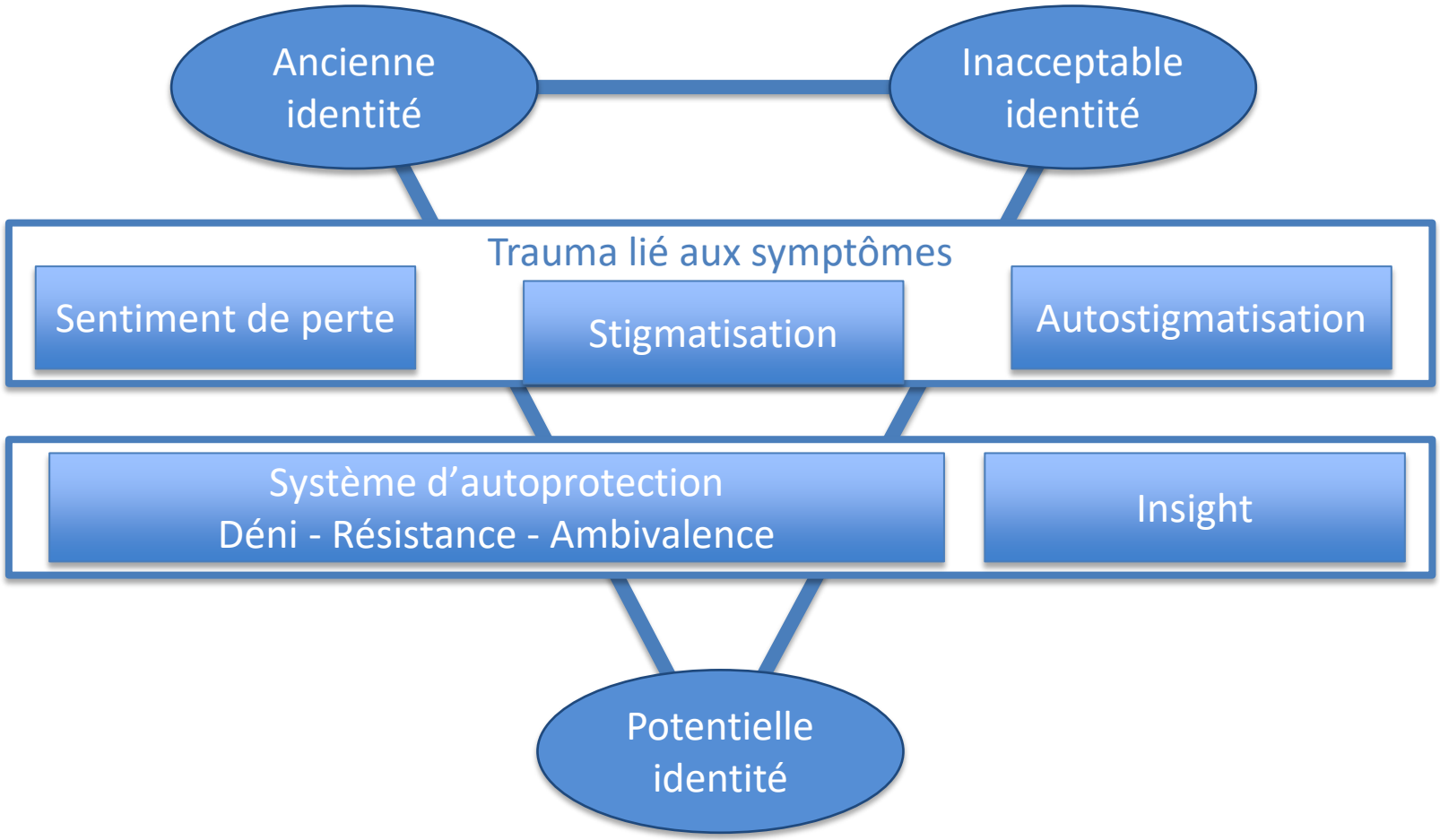
- Plus elle risque d'effrayer la personne et son entourage
- Plus elle risque d'être difficile à comprendre
- Plus il risque d'être difficile de récupérer
- Plus l'identité de la personne risque d'être brouillée pour elle et pour ses proches

La personne et ses proches encourent un risque de double trauma

- Lié à l'hospitalisation
- Lié aux symptômes

Lally Schizophr Bull 1989, Howes et al. World Psychiatry, Lecardeur L. (2019). Troubles psychotiques : protocole d'intervention précoce. Paris: Elsevier-Masson

Malade un jour, malade toujours ?



Markus et Nurius Am Psychol 1986; Lally Schizophr Bull 1989; Mahoney Cogn Res Psychother 1990; McGorry Psychiatry 1995

Malade un jour, malade toujours ?

- Choisir une étiquette moins stigmatisante

« Si ces voix me parlent, c'est à cause de ma dépression »

- Réduire l'aspect stigmatisant de l'étiquette

« Carry Fisher de Star Wars était bipolaire, tout comme Robin Williams »

- Se différencier en ciblant les symptômes non éprouvés

« Les schizophrènes, c'est ceux qui voient des choses qui ne sont pas réellement là »

- Cibler les compétences actuelles et passées

« Pour quelqu'un qui souffrirait de dépression comme vous semblez le sous-entendre, j'ai quand-même toujours travaillé »

- Attacher des symptômes à une partie de l'identité individuelle

« Quand mon mauvais fond prend le dessus, je ne peux rien faire »

- Se définir par seulement certains aspects du troubles

« Je suis un asocial, je suis un incompris »

- Rattacher les symptômes à une période de vie antérieure

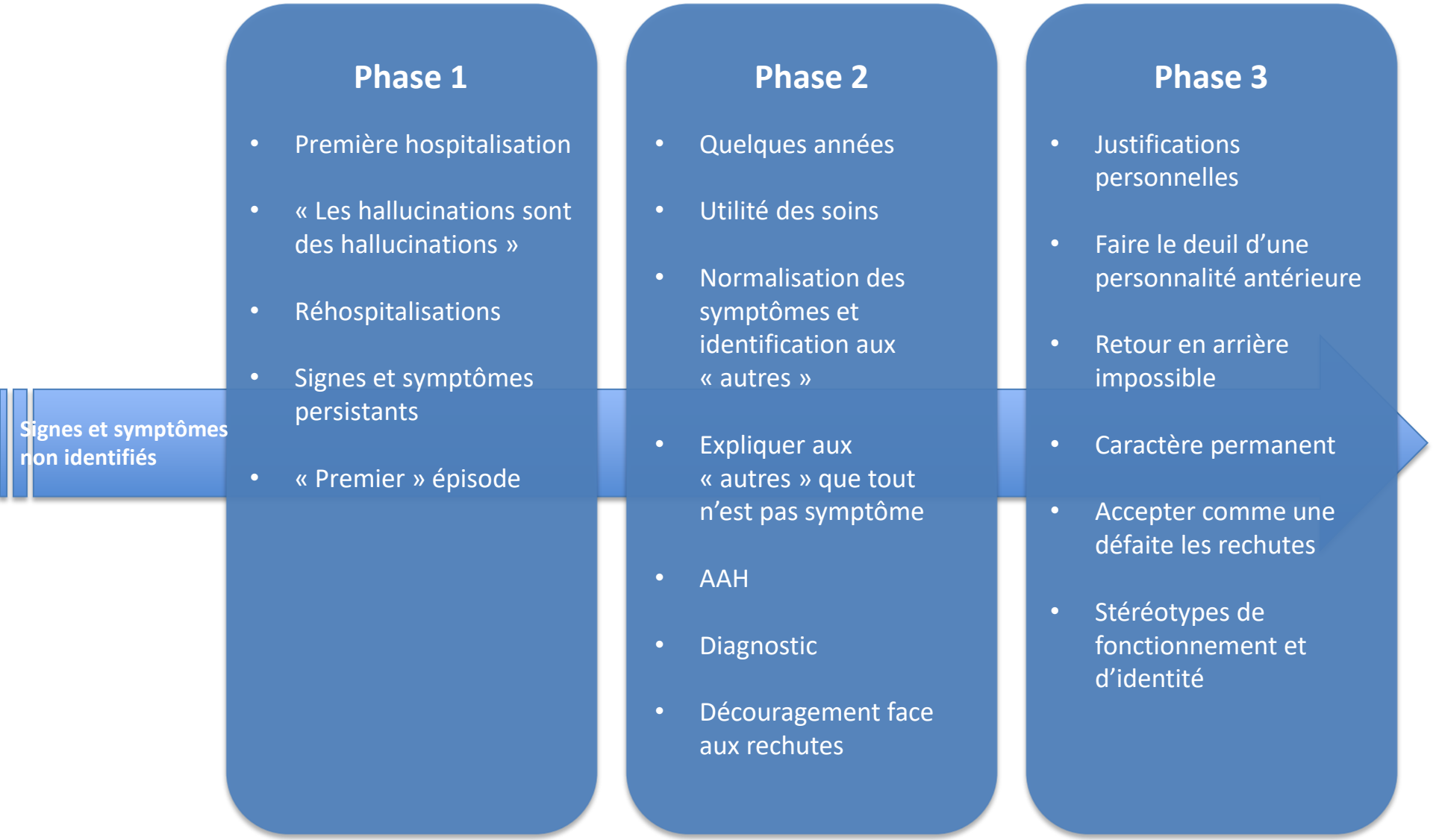
« Pendant un temps je fus ainsi, mais ça, c'est du passé »

- Se différencier des autres

« Je ne suis pas comme les autres patients du service. Eux, c'est pire »

Lally Schizophr Bull 1989, Giordana J.Y. (2019). La schizophrénie : une maladie stigmatisante ? In S. Dollfus (Dir.). Les schizophrénies. Paris : Lavoisier

Malade un jour, malade toujours ?



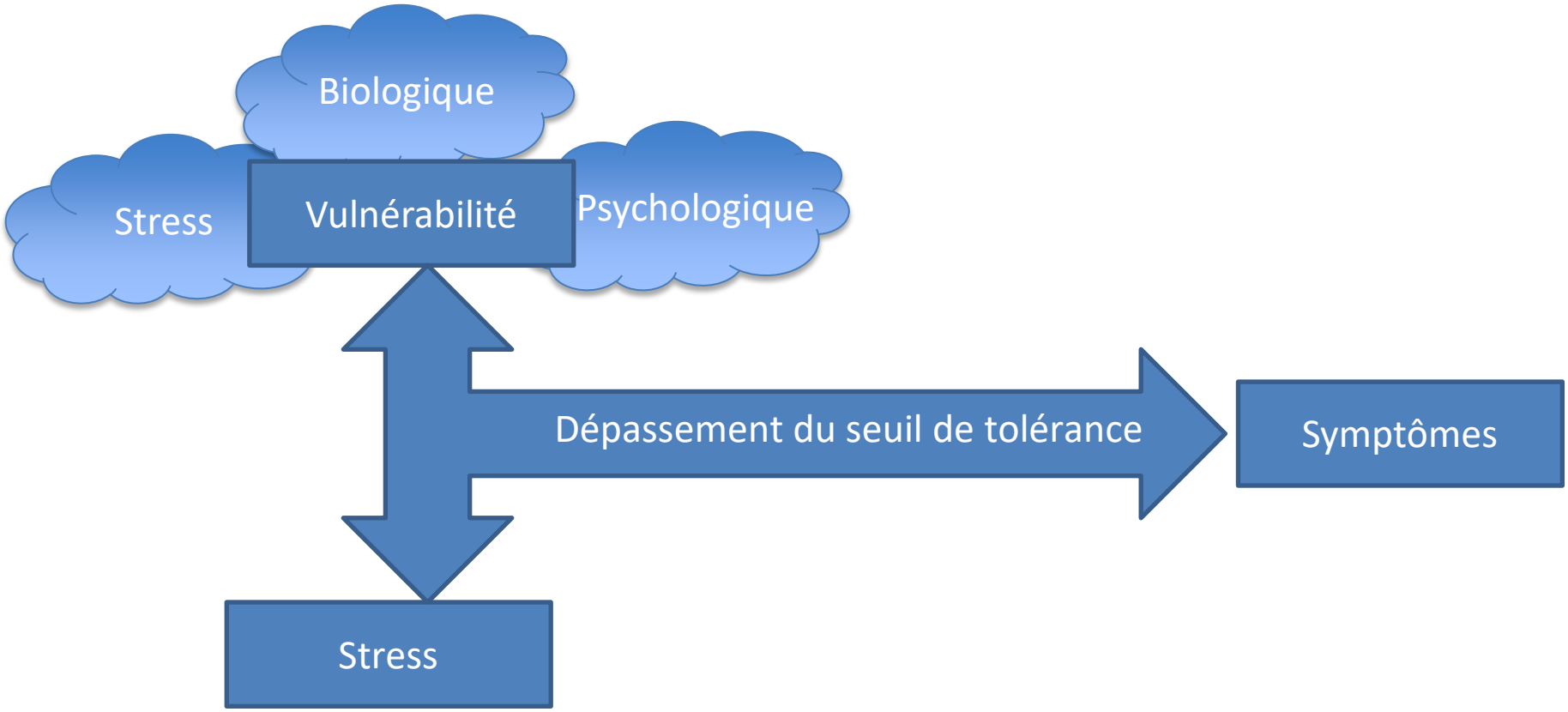
Lally Schizophr Bull 1989; Strauss Br. J. Psychiatry 1992; McGorry Aust. N. Z. J. Psychiatry 1992

De malade à rétabli

De malade à rétabli

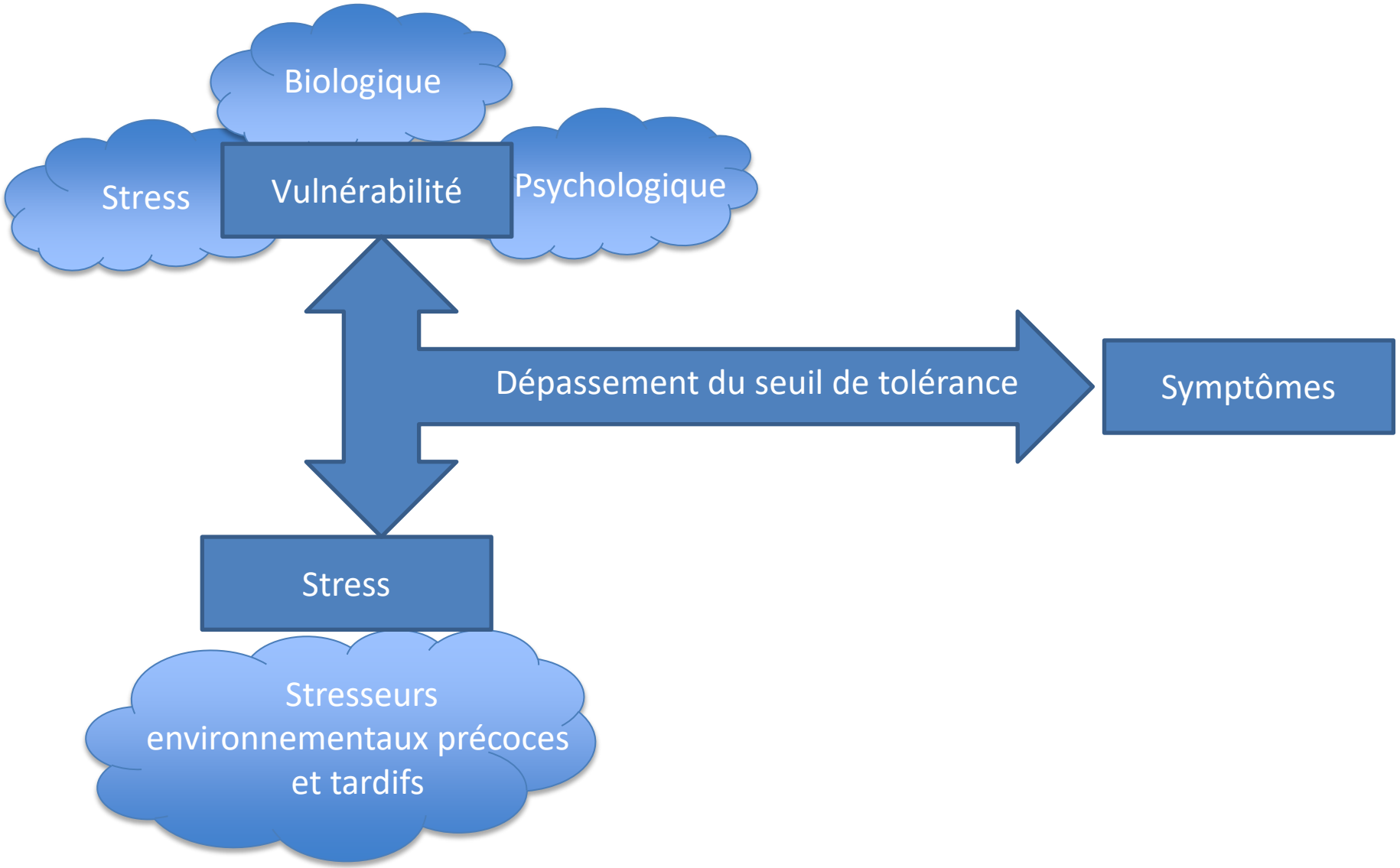
Zubin et Spring J Abnorm Psychol 1977; Leclerc et al. Sante Ment Que 1997, McGorry Aust. N. Z. J. Psychiatry 1992, Lecomte T., Potvin S. & Sansom C (2019). Comment comprendre l'apparition des psychoses ? In L. Lecardeur (Dir.) Troubles psychotiques : protocoles d'intervention précoce. Paris: Elsevier-Masson

De malade à rétabli



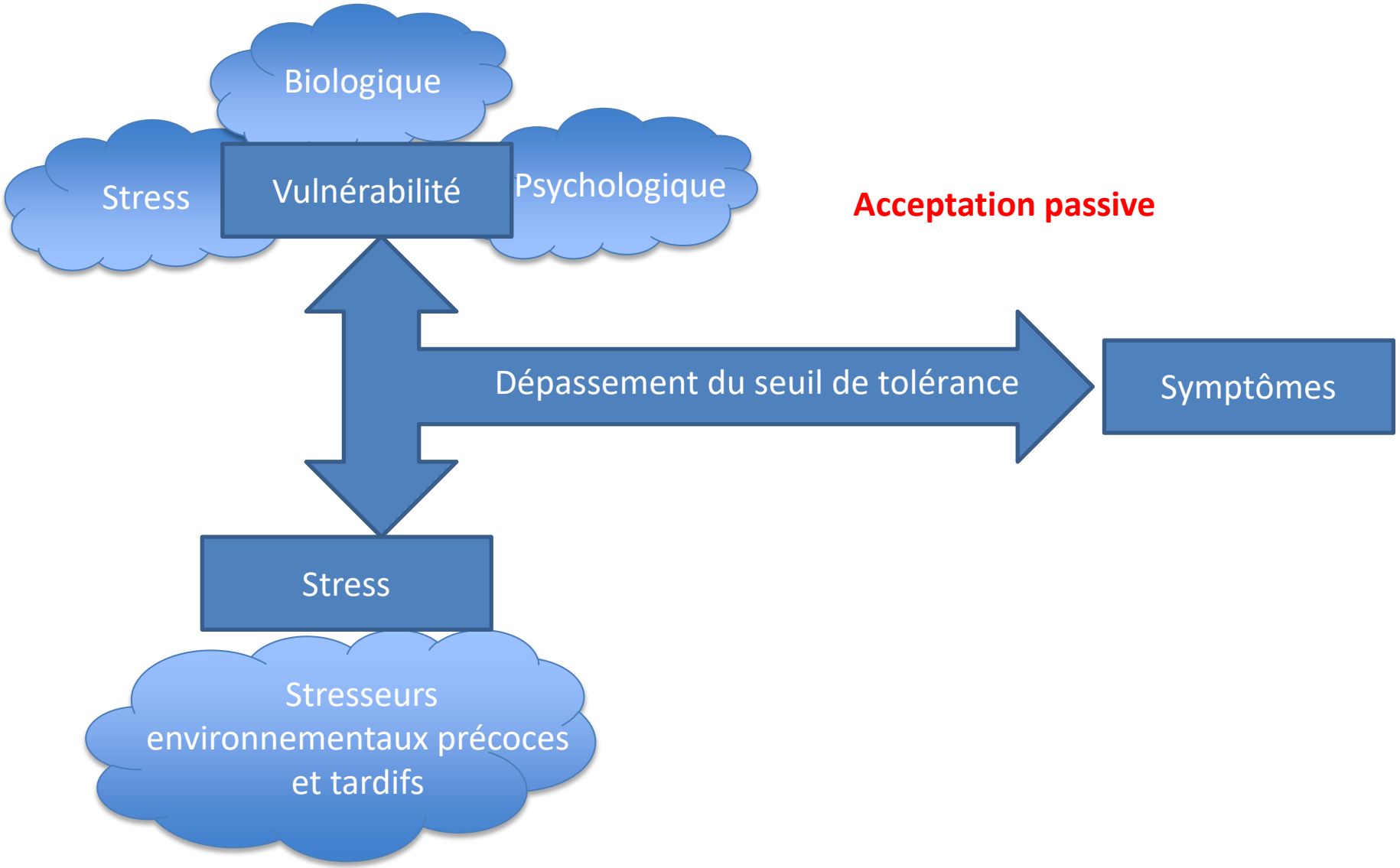
Zubin et Spring J Abnorm Psychol 1977; Leclerc et al. Sante Ment Que 1997, McGorry Aust. N. Z. J. Psychiatry 1992, Lecomte T., Potvin S. & Sansom C (2019). Comment comprendre l'apparition des psychoses ? In L. Lecardeur (Dir.) Troubles psychotiques : protocoles d'intervention précoce. Paris: Elsevier-Masson

De malade à rétabli



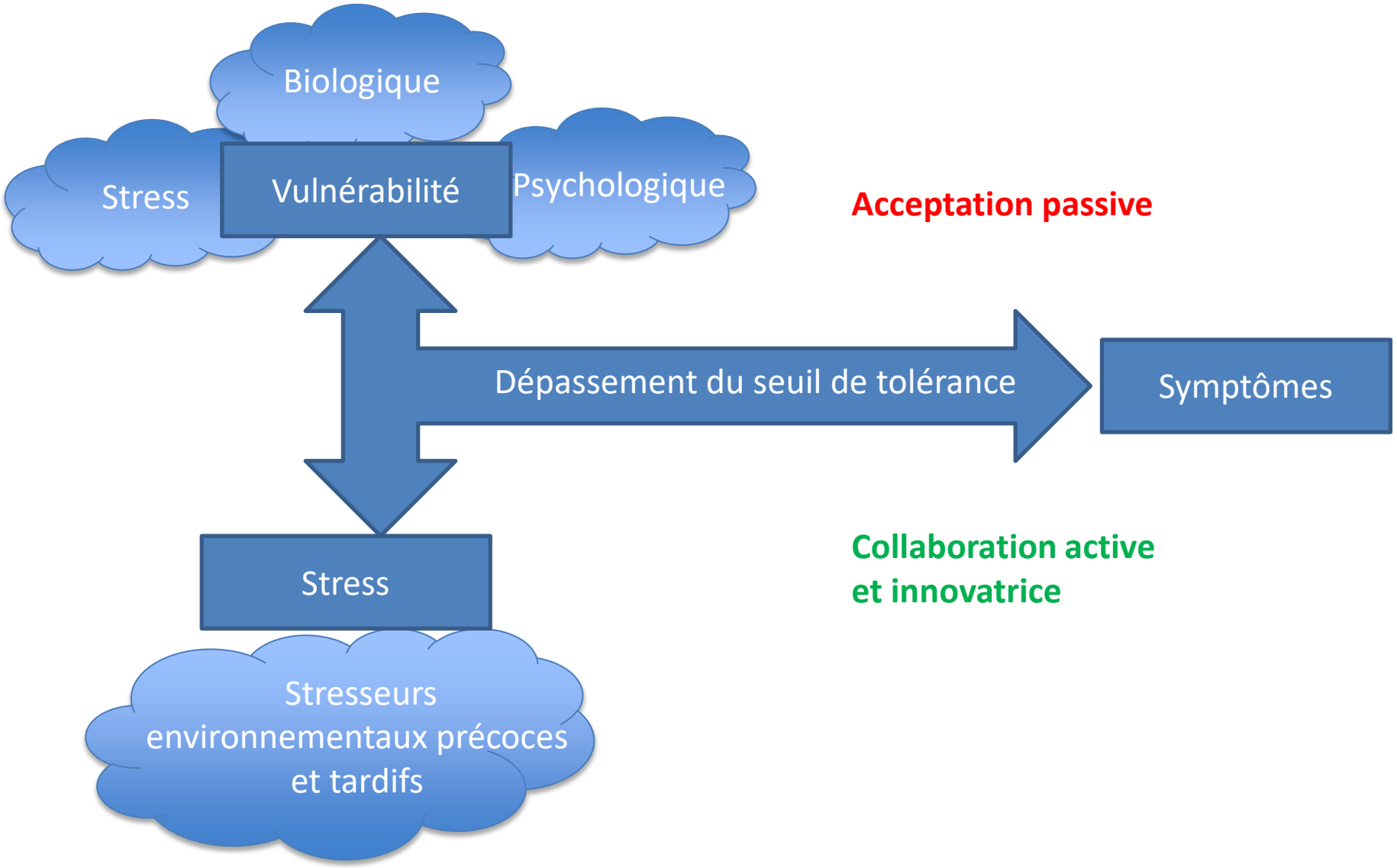
Zubin et Spring J Abnorm Psychol 1977; Leclerc et al. Sante Ment Que 1997, McGorry Aust. N. Z. J. Psychiatry 1992, Lecomte T., Potvin S. & Sansom C (2019). Comment comprendre l'apparition des psychoses ? In L. Lecardeur (Dir.) Troubles psychotiques : protocoles d'intervention précoce. Paris: Elsevier-Masson

De malade à rétabli



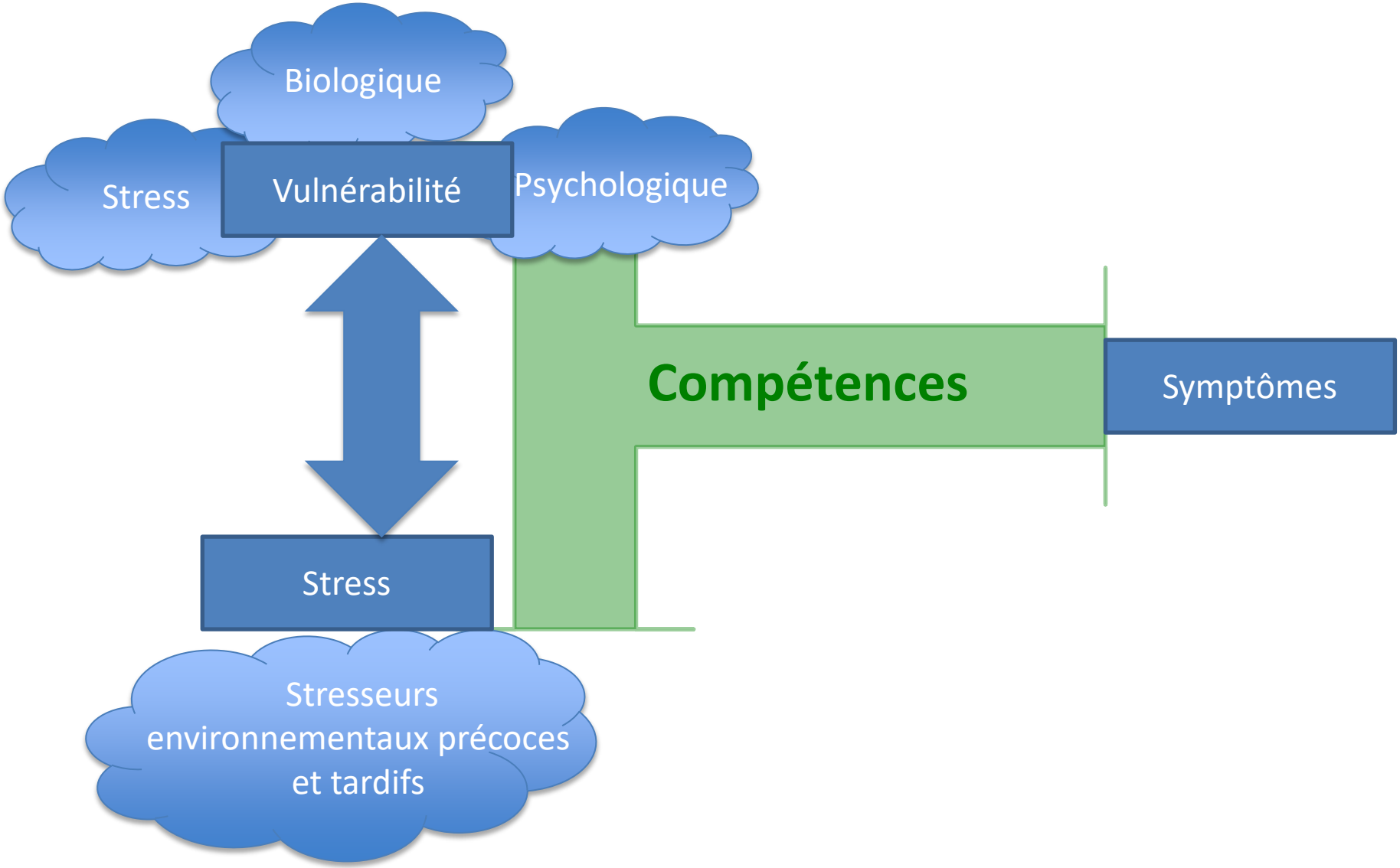
Zubin et Spring J Abnorm Psychol 1977; Leclerc et al. Sante Ment Que 1997, McGorry Aust. N. Z. J. Psychiatry 1992, Lecomte T., Potvin S. & Sansom C (2019). Comment comprendre l'apparition des psychoses ? In L. Lecardeur (Dir.) Troubles psychotiques : protocoles d'intervention précoce. Paris: Elsevier-Masson

De malade à rétabli



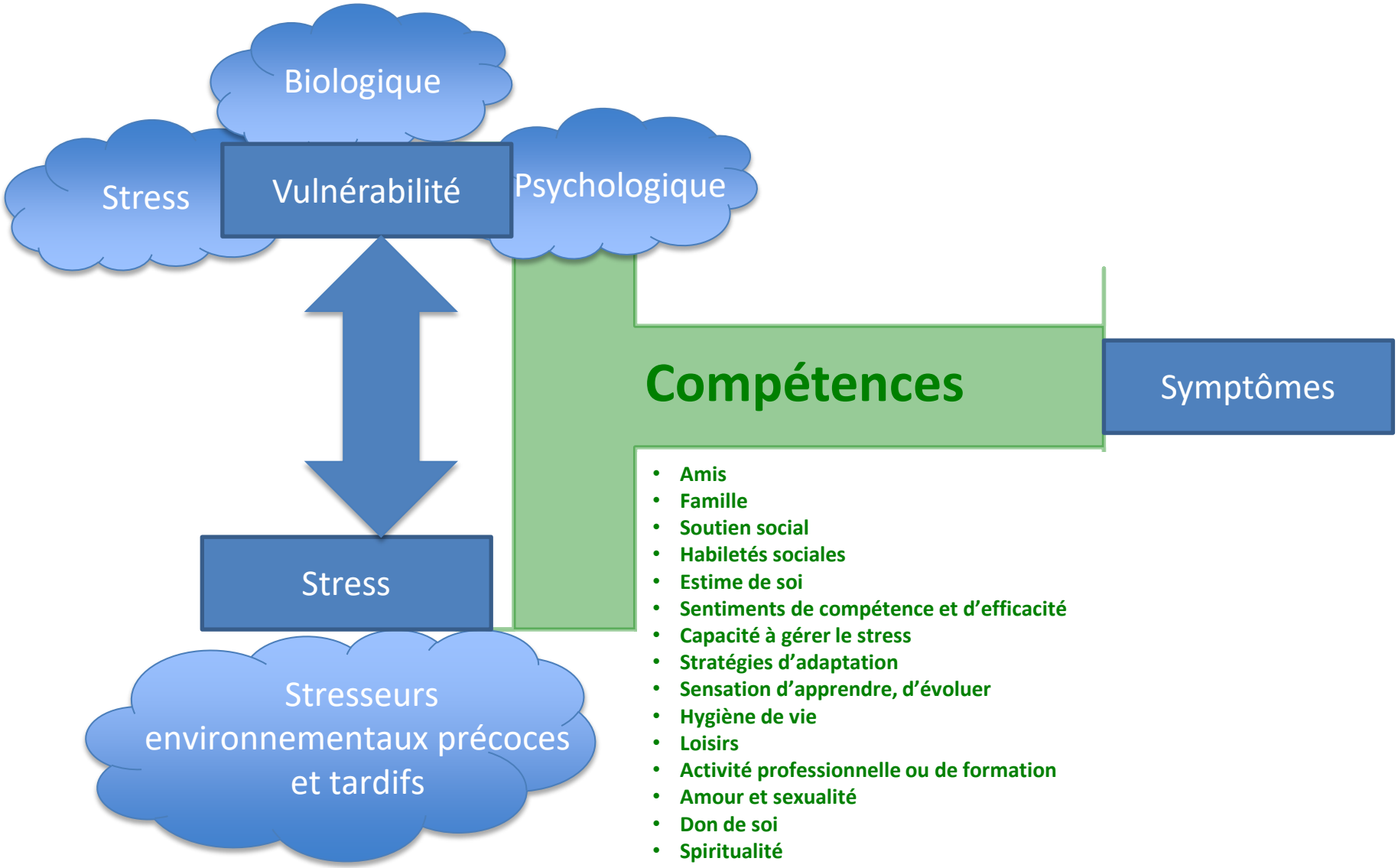
Zubin et Spring J Abnorm Psychol 1977; Leclerc et al. Sante Ment Que 1997, McGorry Aust. N. Z. J. Psychiatry 1992, Lecomte T., Potvin S. & Sansom C (2019). Comment comprendre l'apparition des psychoses ? In L. Lecardeur (Dir.) Troubles psychotiques : protocoles d'intervention précoce. Paris: Elsevier-Masson

De malade à rétabli



Zubin et Spring J Abnorm Psychol 1977; Leclerc et al. Sante Ment Que 1997, McGorry Aust. N. Z. J. Psychiatry 1992, Lecomte T., Potvin S. & Sansom C (2019). Comment comprendre l'apparition des psychoses ? In L. Lecardeur (Dir.) Troubles psychotiques : protocoles d'intervention précoce. Paris: Elsevier-Masson

De malade à rétabli



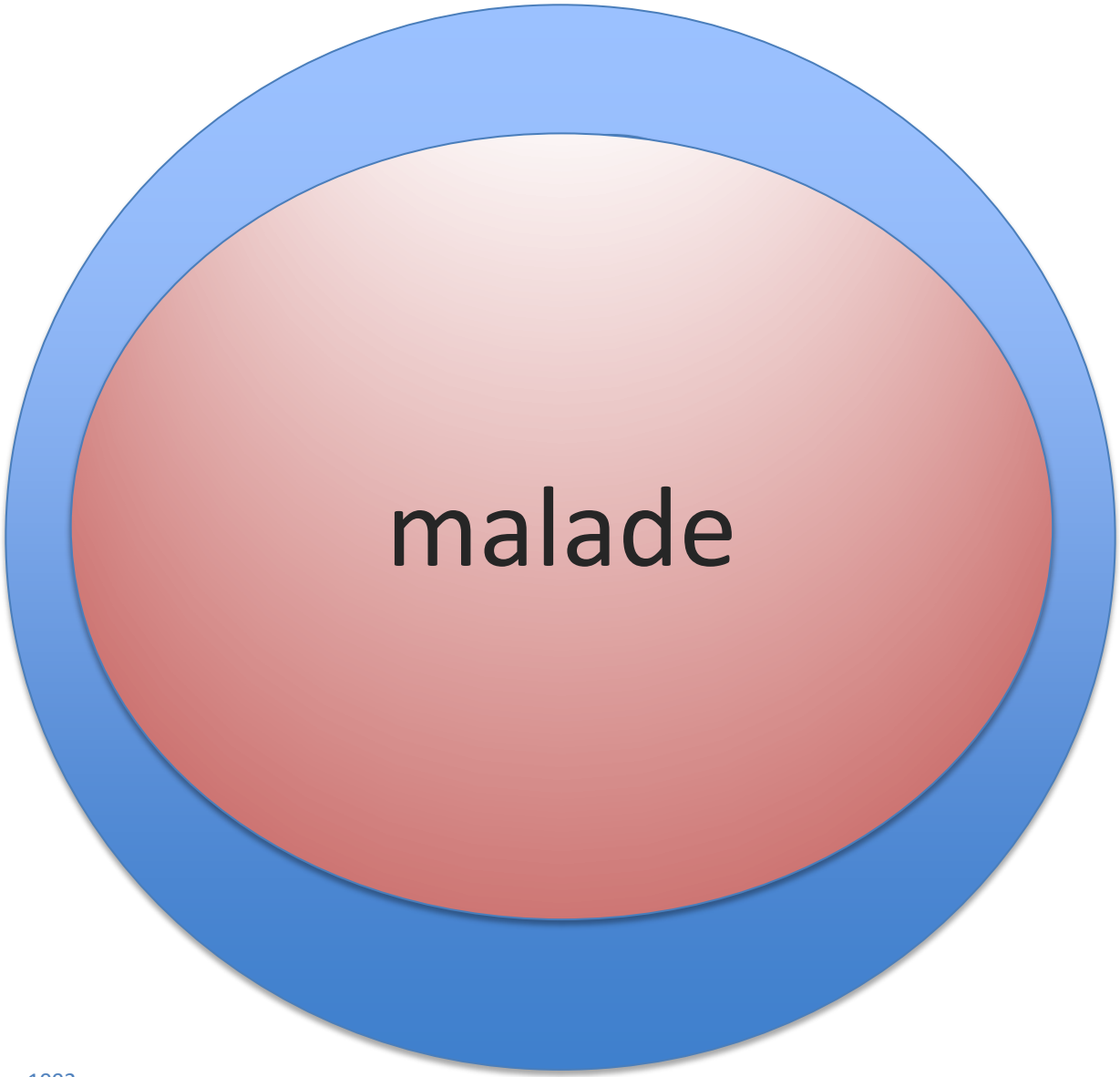
Zubin et Spring J Abnorm Psychol 1977; Leclerc et al. Sante Ment Que 1997, McGorry Aust. N. Z. J. Psychiatry 1992, Lecomte T., Potvin S. & Sansom C (2019). Comment comprendre l'apparition des psychoses ? In L. Lecardeur (Dir.) Troubles psychotiques : protocoles d'intervention précoce. Paris: Elsevier-Masson

De malade à rétabli

« De nouvelles compétences doivent être acquises,
De vieilles stratégies peuvent réactivées et dépoussiérées,
On doit cranter et s'ajuster au niveau supérieur »

Srauss Br J Psychiatry 1992, Lally Schizophr Bull 1989

De malade à rétabli



McGorry Aust. N. Z. J. Psychiatry 1992

Le rétablissement :

Processus complexe, dynamique et individuel

Modèle du rétablissement

Le rétablissement : un (des) processus

- **Complexe** : ≠ guérison ≠ asymptomatique
- **Dynamique** entretenue par l'**espoir** comme combustible
- Individuel : s'appuie sur **les ressources et valeurs** de la personne
- Est issu de l'expérience d'usagers ➔ **savoirs expérientiels**
- Un chemin vers le mieux-être ➔ ***vivre avec*** **et** ***bien vivre avec***
- Construction identitaire ➔ **pouvoir d'agir, autodétermination, empowerment**
- Responsabilité ➔ **droits et devoirs citoyens**

Pachoud B. (2017). Perspectives éthiques et philosophiques inhérentes au paradigme de rétablissement. In JP Arvellier et al. Santé mentale et processus de rétablissement. Nîmes : Champ social éditions

Le rétablissement : plusieurs définitions

Processus par lequel l'individu apprend, par avancées et reculs, à vivre une existence satisfaisante et ouverte sur l'avenir malgré les limitations imposées par la maladie

Provencher, H. L. (2002). L'expérience du rétablissement : perspectives théoriques. Santé mentale au Québec, 27 (1), 35-64

Si le rétablissement parle du parcours et du combat des personnes face à la maladie et à l'exclusion, une politique du rétablissement reconnaît l'intérêt des expériences des personnes et utilise leurs compétences

Estecahandy P. et al. (2015). Le rétablissement. L'exemple du programme français « Un chez-soi d'abord ». Empan, 98, 76-81

Le rétablissement n'est pas d'abord affaire de soins, il est fondamentalement une démarche personnelle, exigeante, de longue haleine, dont il convient de laisser voir et de favoriser la possibilité

Pachoud B. (2012) Se rétablir de troubles psychiatriques : un changement de regard sur le devenir des personnes. L'information Psychiatrique, 88(4), 257-266

Le rétablissement : plusieurs définitions

Le rétablissement est une attitude, une manière de prendre conscience au fil de la journée et d'affronter les défis qui se présentent à moi. […] Savoir ce que je ne peux pas faire me permet de mieux voir les nombreuses possibilités qui s'offrent à moi

Deegan, P. E. (1996). Recovery as a journey of the heart. Psychiatric Rehabilitation Journal, 19 (3), 91-97

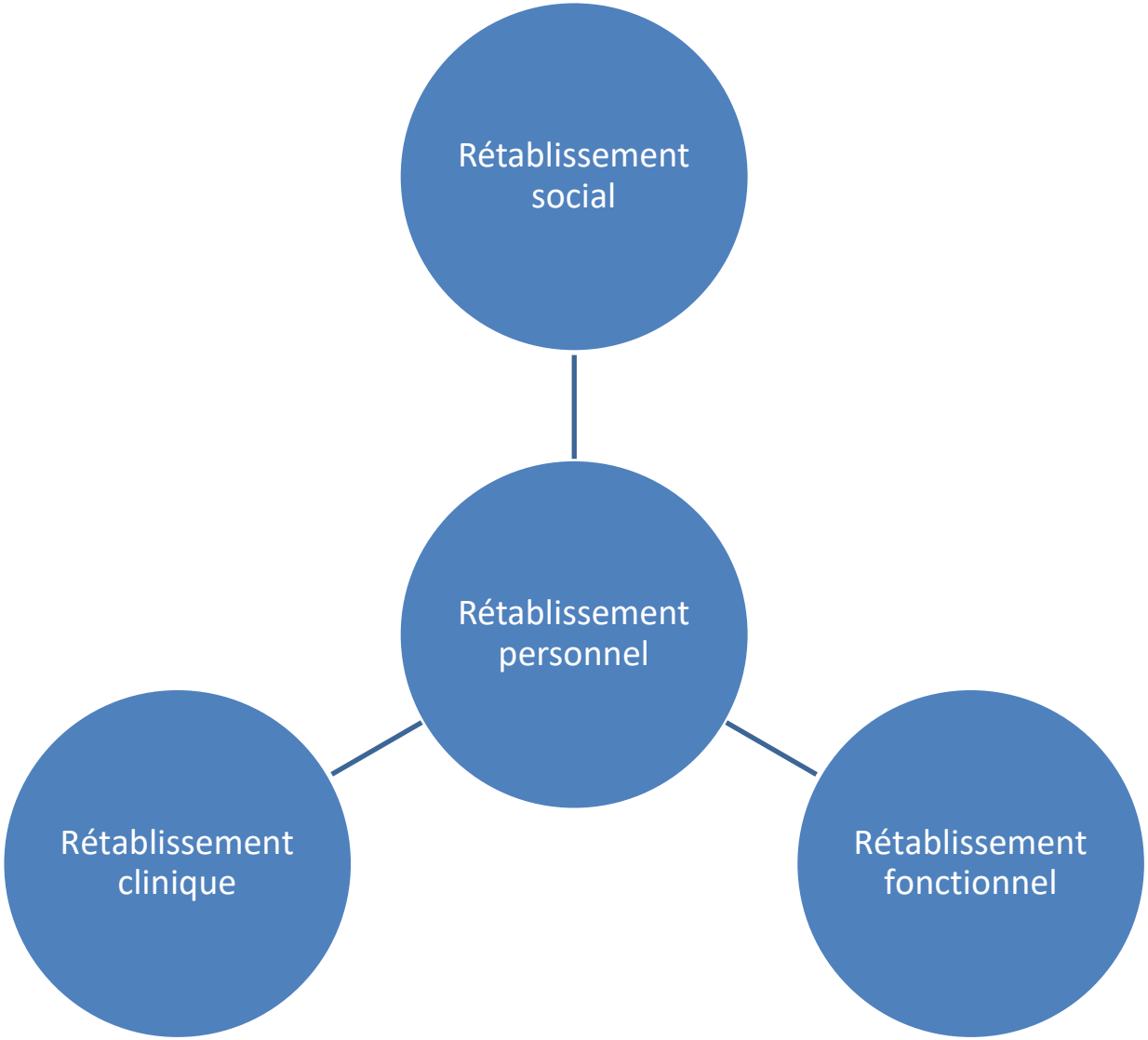
L'objectif ultime de l'expérience de rétablissement n'est pas nécessairement de retrouver la santé en terme de rémission de symptômes. Il s'agit plutôt pour une personne, de parvenir à l'utilisation optimale de ses ressources personnelles et environnementales afin d'atteindre un état de bien être et d'équilibre dans les conditions de vie qu'elle même aura choisies

Mead S. & Copeland M.E. (2000). What Recovery Means to Us: Consumers' Perspectives Community Mental Health Journal 36(3):315-28. Wellness Recovery Action Plan. Peach Press, 1993

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

Psycom, 2014, Verbatim issu de l'enquête « Les mots de la santé mentale »

Le rétablissement : plusieurs dimensions



Stel, J. van der (2012). Focus op persoonlijk herstel bij psychische problemen. Den Haag : Boom : Lemma.

Le rétablissement : plusieurs stades

Stade de rétablissement	Description
Moratoire	Déni de la maladie, confusion identitaire, retrait social, désespoir.
Prise de conscience	Conscience qu'un futur meilleur est possible et qu'on peut se définir autrement que par la maladie.
Préparation	Premiers pas vers le rétablissement : reconnaissance de ses valeurs et forces, identification avec les pairs, développement de ses habiletés.
Reconstruction	Formation d'une identité positive, identification de buts à atteindre, responsabilisation.
Croissance	Sens à sa vie et perception positive de soi. Résilience et capacité à gérer la maladie malgré

Andresen R, Oades L, Caputi P. The experience of recovery from schizophrenia : towards an empirically validated stage model. The Australian and New Zealand journal of psychiatry. 2003 ; 37(5):586-94.

Le rétablissement : plusieurs étapes

Stade personnel	Description
Choc	Confrontation à la réalité des symptômes, admettre que son état de santé s'est dégradé et qu'une problématique de santé psychique est apparue. Choc émotionnel ou perte du contrôle

https://esperpro-mediateur.fr/processus/

Le rétablissement : plusieurs étapes

Stade personnel	Description
Choc	Confrontation à la réalité des symptômes, admettre que son état de santé s'est dégradé et qu'une problématique de santé psychique est apparue. Choc émotionnel ou perte du contrôle
Désespoir	Se sentir perdu, incapable, inguérissable ou inutile. Avoir des difficultés à se projeter vers l'avenir. Penser que la situation est sans issue. Réduire sa vie à : "je suis malade"

https://esperpro-mediateur.fr/processus/

Le rétablissement : plusieurs étapes

Stade personnel	Description
Choc	Confrontation à la réalité des symptômes, admettre que son état de santé s'est dégradé et qu'une problématique de santé psychique est apparue. Choc émotionnel ou perte du contrôle
Désespoir	Se sentir perdu, incapable, inguérissable ou inutile. Avoir des difficultés à se projeter vers l'avenir. Penser que la situation est sans issue. Réduire sa vie à : "je suis malade"
Changement	Modification de posture et d'appréciation de la situation. Capacité de remise en question des niveaux précédents. Des solutions apparaissent, des options pour changer sa vie émergent. Peur du changement présente qui peut parfois inhiber les nouvelles ambitions

https://esperpro-mediateur.fr/processus/

Le rétablissement : plusieurs étapes

Stade personnel	Description
Choc	Confrontation à la réalité des symptômes, admettre que son état de santé s'est dégradé et qu'une problématique de santé psychique est apparue. Choc émotionnel ou perte du contrôle
Désespoir	Se sentir perdu, incapable, inguérissable ou inutile. Avoir des difficultés à se projeter vers l'avenir. Penser que la situation est sans issue. Réduire sa vie à : "je suis malade"
Changement	Modification de posture et d'appréciation de la situation. Capacité de remise en question des niveaux précédents. Des solutions apparaissent, des options pour changer sa vie émergent. Peur du changement présente qui peut parfois inhiber les nouvelles ambitions
Agir et courage	Se sentir prêt au changement et à modifier sa vie. Motivations internes et espoir présents, mais difficultés à s'organiser et trouver comment s'y prendre. Adoption d'une attitude positive, d'ouverture et d'acceptation. Ambivalence au changement qui peut être présente

https://esperpro-mediateur.fr/processus/

Le rétablissement : plusieurs étapes

Stade personnel	Description
Choc	Confrontation à la réalité des symptômes, admettre que son état de santé s'est dégradé et qu'une problématique de santé psychique est apparue. Choc émotionnel ou perte du contrôle
Désespoir	Se sentir perdu, incapable, inguérissable ou inutile. Avoir des difficultés à se projeter vers l'avenir. Penser que la situation est sans issue. Réduire sa vie à : "je suis malade"
Changement	Modification de posture et d'appréciation de la situation. Capacité de remise en question des niveaux précédents. Des solutions apparaissent, des options pour changer sa vie émergent. Peur du changement présente qui peut parfois inhiber les nouvelles ambitions
Agir et courage	Se sentir prêt au changement et à modifier sa vie. Motivations internes et espoir présents, mais difficultés à s'organiser et trouver comment s'y prendre. Adoption d'une attitude positive, d'ouverture et d'acceptation. Ambivalence au changement qui peut être présente
Responsabilisation	Retrouver du pouvoir sur sa vie, être prêt à réaliser les objectifs et emprunter les chemins nécessaires à l'atteinte de ses buts. Capacité à demander du soutien et de proposer son aide. Recherche d'une sensation de bien-être, de stabilité et d'une vie meilleure

https://esperpro-mediateur.fr/processus/

Le rétablissement : plusieurs outils

Le modèle ESPER

ESPOIR : Développer l'espoir de façon globale dans la vie de la personne. L'associer à la possibilité de rêver, à l'espérance d'un avenir meilleur et la réalisation d'objectifs

SOUTIEN : Développer son rétablissement c'est savoir accepter le soutien d'autrui, mais aussi se sentir en capaciter d'aider les autres. Le réseau aide à se sentir mieux et améliore la qualité de vie

PLAIDOYER : Il s'agit de savoir communiquer avec les autres de façon efficace afin d'obtenir ce dont on a besoin, ce que l'on veut et ce que l'on mérite pour continuer à aller bien et à se rétablir

EMPOWERMENT : Acquérir des connaissances et mieux comprendre ce que l'on éprouve afin de pouvoir prendre les bonnes décisions concernant tous les aspects de la vie. Favoriser le développement de la littératie (agir pour sa santé est facteur pronostic essentiel)

RESPONSABILISATION : Pour son propre rétablissement, pendre conscience de la portée de ses choix et dans la mesure du possible, prendre ses propres décisions (mais aussi en gérer les répercussions) et faire ce qu'il faut pour continuer à aller bien

https://esperpro-mediateur.fr/processus/

Le rétablissement : des objectifs personnels

… que **seule la personne peut définir**

… qui impliquent un **engagement et une endurance**

… à long terme mais avec des étapes à court et moyen termes

… **dont l'issue sera peut-être frustrante**, mais ce n'est pas grave

… qui sont orientés principalement sur le **bonheur**, la **fierté**, la **liberté**, l'**autonomie** …

… qui alimenteront le parcours de rétablissement **d'autres personnes**

Conclusions et perspectives

- Définir la survenue des symptômes comme un événement de l'Histoire de vie

« La nuit de la Saint-Barthélemy n'est qu'un fait de l'Histoire de France »

- Ne pas résumer sa vie à un seul événement

« dans les épisodes précédents … » pour une série

- Distinguer sa personnalité de ses symptômes

« Le mauvais exemple du diabète »

- Décider et agir pour être heureux

« Plantez des graines et arrosez-les »

- Se projeter dans le futur

« On ne fait que reconstruire quand on tente de se remémorer »