

Borderline ...mais pas folle! a été présenté le 7 octobre dernier par la conférencière Johanne Lavoie. Malheureusement, nous avons rencontrés des problèmes audios lors de la présentation. Mille excuses! Par contre, la conférence a été enregistrée et nous pourrions récupérer une bonne partie du contenu. Nous vous informerons dès que le vidéo sera disponible. Merci à tous les participants qui nous ont fait part de leurs commentaires.

*Renée Hébert, Directrice générale*



## QU'EST-CE QUE LE RÉTABLISSEMENT EN SANTÉ MENTALE ?

Le mouvement en faveur du rétablissement en santé mentale est relativement récent. Il remonte aux années 90 où des personnes vivant avec des troubles psychiques amènent une autre vision de la maladie mentale et reprennent le concept de « recovery » (rétablissement) pour évoquer le parcours qui leur a permis de reprendre une place dans la communauté.

À partir de témoignages de personnes qui ont fait l'expérience de la maladie mentale et de travaux réalisés par des chercheurs et cliniciens (L. Davidson, W. Antony, R. Drake) émergent un certain nombre de facteurs favorisant le rétablissement. Les soins évoluent vers la mise en œuvre de pratiques thérapeutiques orientées vers le rétablissement.

Actuellement, il n'existe pas de consensus sur la définition exacte du rétablissement. Nous parlons davantage d'une philosophie d'intervention axée sur le principe que l'on peut mener une vie pleine et satisfaisante, être un citoyen accompli à sa juste mesure malgré la présence d'un trouble de santé mentale. Ainsi, le rétablissement ne fait pas référence à la guérison des symptômes, mais à la possibilité de redonner un sens à sa vie à travers des activités et un mode de vie satisfaisant pour la personne. Il s'agit donc d'un voyage sur la voie de la guérison qui permet aux personnes vivant avec des troubles mentaux de vivre une vie productive dans la communauté malgré les limites imposées par leur condition. Trois facteurs sont essentiels au rétablissement :

- \* L'espoir : croire en soi et en son potentiel, avoir le sentiment de pouvoir accomplir des choses, être optimiste quant à l'avenir, s'attendre à une évolution positive.
- \* L'auto-détermination : prendre des décisions pour soi-même, régler ses problèmes, s'occuper de sa vie et de son avenir.
- \* L'inclusion sociale : avoir la possibilité de faire partie de la société et d'y contribuer, retrouver une identité positive, être apprécié.



Image : <https://www.prevention.com/>

Ainsi, le principe de rétablissement implique une prise en charge de la situation par la personne qui vit le problème, mais aussi par les professionnels de la santé, la famille et l'entourage (collègues, amis, etc.). Le prochain numéro de L'Ancier abordera le rôle de la famille pour soutenir son proche en rétablissement.

*Annick Gosselin, intervenante psychosociale*

Source : <https://centre-ressource-rehabilitation.org/-retablissement>

## À LA RENCONTRE DES JEUNES

Dans le cadre de la *Semaine de sensibilisation aux maladies mentales*, nous avons pu organiser une activité qui s'adressait aux adolescents des écoles secondaires. Pour rejoindre les jeunes de la région, nous avons visité trois écoles secondaires : l'École secondaire Saint-Paul, l'École secondaire la Rencontre et l'École secondaire Louis-Jacques-Casault. Nous avons mis sur pied un kiosque interactif où l'information était transmise aux étudiants sous forme d'un jeu questionnaire stimulant. Le kiosque a été bien reçu non seulement par les élèves, mais aussi par le personnel des différentes écoles. En tout, nous avons eu une quinzaine de participants par école (élèves comme enseignants), en plus de quelques interactions, dont des partages d'expériences personnelles et professionnelles. Nous avons tous eu beaucoup de plaisir!



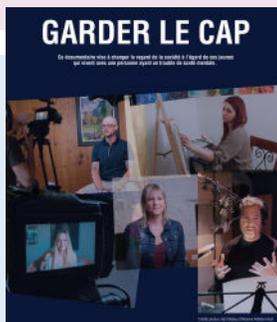
De plus, il y aura la possibilité de faire un suivi dans chaque école (par demande des étudiants et des enseignants), un projet que nous développeront probablement après le temps des fêtes. Ce sera donc un dossier à suivre. Bref, ce fut une activité enrichissante et amusante à répéter. Merci à tous les participants !

*Clarice Richard, stagiaire*

## GARDER LE CAP

Dans ce court-métrage, Joany, Dave et Marie lèvent le voile sur une réalité encore trop méconnue, mais qui mérite d'être dévoilée, car quoi qu'on en dise, l'ombre de la stigmatisation entourant les problèmes de santé mentale et ses impacts sur les familles et amis est encore bien présente dans notre société.

Le documentaire « Garder le CAP » est disponible en ligne et gratuitement sur la chaîne Youtube ([www.youtube.com/watch?v=7l6qm8Hd3Wo](http://www.youtube.com/watch?v=7l6qm8Hd3Wo)) et sur Vimeo (<https://vimeo.com/618069160>) ou à partir du site Web ou de la page Facebook du Réseau Avant de Craquer.



**Réseau Avant de Craquer**

Annick Gosselin, intervenante | Jonathan Naess, pair-aidant famille | Caroline Paquette, intervenante | Pierre-Luc LaFrance, animateur

**WEBINAIRE - 8 OCTOBRE 2021 À 11 H 45**

**Parce que tu comptes toi aussi!**

**Oser recevoir de l'aide, c'est aussi aider l'autre**

DÉCOUVRE COMMENT ÇA SE PASSE CHEZ NOUS

Les activités de la Semaine de sensibilisation se sont terminées en beauté avec la participation d'Annick Gosselin, intervenante à L'Ancre, à un webinaire « Live » organisé par le Réseau Avant de Craquer. C'est sous le thème **Oser recevoir de l'aide, c'est aussi aider l'autre, Découvre comment ça se passe chez nous!** qu'Annick a présenté les services offerts par l'ensemble des associations et comment celles-ci peuvent apporter le soutien nécessaire aux membres de l'entourage de personnes vivant un trouble majeur de santé mentale. On peut revoir le webinaire à l'adresse suivante :

[www.facebook.com/reseauavantdecraquer/videos/556121465451509](https://www.facebook.com/reseauavantdecraquer/videos/556121465451509)

**L'Ancre** Téléphone : 418 248-0068 / En dehors des heures de bureau, laisser un message sur notre boîte vocale.

Renée Hébert, poste 102 / [direction@lancre.org](mailto:direction@lancre.org)  
Annick Gosselin, poste 103 / [annick.gosselin@lancre.org](mailto:annick.gosselin@lancre.org)  
Nadine Guilbert, poste 104 / [nadine.guilbert@lancre.org](mailto:nadine.guilbert@lancre.org)

Courriel général : [info@lancre.org](mailto:info@lancre.org) / Site Internet : [lancre.org](http://lancre.org)