

Avant de commencer:

L'audio est fourni en mode diffusion via les **haut-parleurs de votre ordinateur.**

Si vous rencontrez des difficultés techniques, contactez Adobe Connect au 1-800-422-3623.

Veillez répondre au sondage à droite de votre écran pour indiquer le nombre de participants de votre organisation (en plus de vous) qui participant à ce webinaire.



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada



Premier webinaire de la série sur le RÉTABLISSEMENT

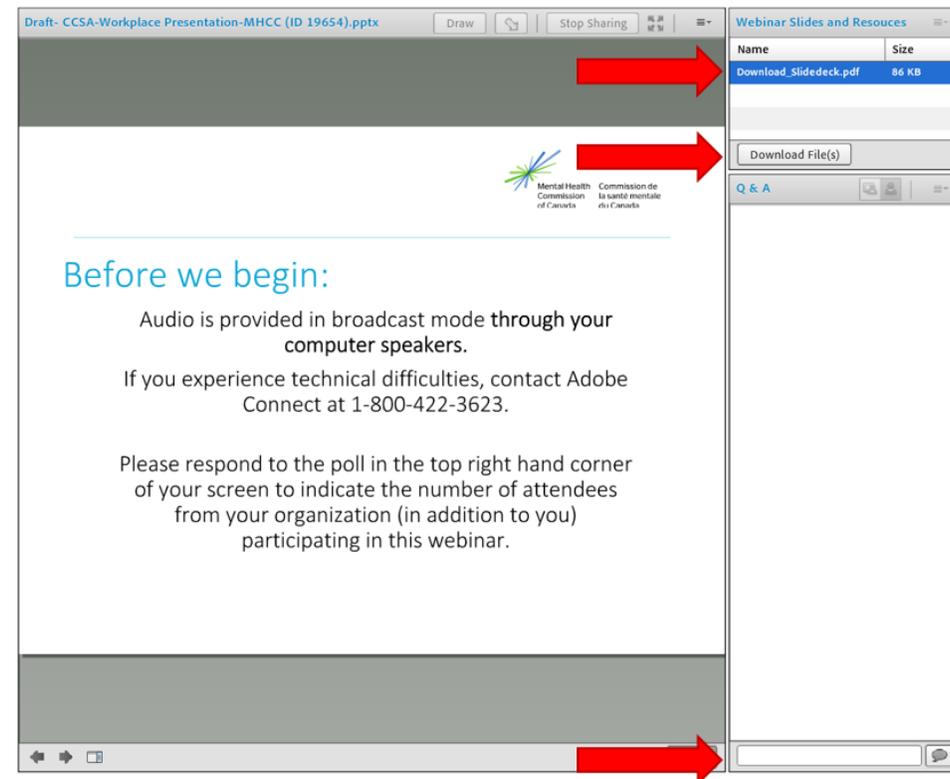
La base de l'approche rétablissement: Promouvoir une culture et un langage empreints d'espoir

28 septembre 2017

Samuel Breau, Laurence Caron, Annie Bossé, Caroline Lemire, Linda Dufour

Notes d'entretien

- L'audio est fournie en mode diffusion via les haut-parleurs **de votre ordinateur**.
- Ce webinaire est enregistré
- Si vous rencontrez des difficultés techniques, contactez Adobe Connect au 1-800-422-3623.



Draft- CCSA-Workplace Presentation-MHCC (ID 19654).pptx

Draw Stop Sharing

Webinar Slides and Resources

Name	Size
Download_Slidedeck.pdf	86 KB

Download File(s)

Q & A

Before we begin:

Audio is provided in broadcast mode through your computer speakers.

If you experience technical difficulties, contact Adobe Connect at 1-800-422-3623.

Please respond to the poll in the top right hand corner of your screen to indicate the number of attendees from your organization (in addition to you) participating in this webinar.

Signification de rétablissement

Possibilité de mener une vie satisfaisante, nourrie par l'espoir et valorisante, en dépit des inconvénients causés par les troubles mentaux et les maladies mentales.

**ESPOIR.
DIGNITÉ.
CITOYENNETÉ.**

Les six dimensions d'une pratique axée sur le rétablissement

1. Promouvoir une culture et un langage empreints d'espoir
2. Le rétablissement est une affaire personnelle
3. Le rétablissement se produit dans le contexte de la vie
4. Répondre aux divers besoins de toute personne vivant au Canada
5. Travailler avec les Premières Nations, les Inuits et les Métis
6. Le rétablissement passe par la transformation des services et des systèmes



Présentateurs:



Annie Bossé
Intervenante paire aidante



Caroline Lemire
Chef de programme à la clientèle, Santé mentale



Linda Dufour
Chef de programme à la clientèle, Santé mentale



Laurence Caron (Animateur)
Chargé de projet, lutte contre la stigmatisation, AQR

LE WEBINAIRE D'AUJOURD'HUI

La base de l'approche rétablissement :
Promouvoir une culture et un langage empreints d'espoir

LE TON?

Convivial

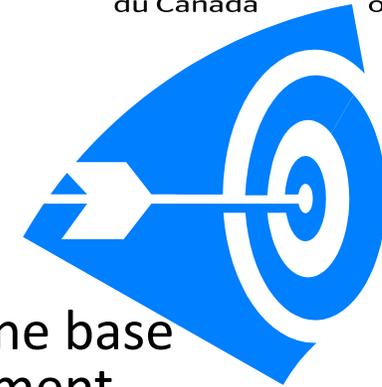
LE CONTENU
VISE À?

*Ouvrir le cœur,
nourrir l'esprit
et envahir le quotidien*



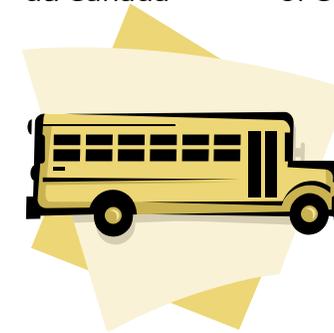
OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

1. S'initier à la notion de **rétablissement** personnel.
2. Reconnaître que la culture empreinte **d'espoir** est une base essentielle sur laquelle repose l'approche rétablissement.
3. Apprendre sur des **moyens** d'entretenir l'espoir à différents niveaux : pour soi même, pour les membres de notre entourage, à titre de professionnel envers les « clients », à titre de professionnel envers nos pairs, à titre de gestionnaire, à titre de personnalité publique.
4. Identifier des **enjeux** liés à l'entretien de l'espoir à différents niveaux.
5. **Avoir envie de suivre et participer aux prochains Webinaires.**



Déroulement proposé

1. Rétablissement 101
2. Annie Bossé: *le rôle de l'espoir dans le rétablissement personnel ainsi qu'en contexte de soutien professionnel*
3. Caroline Lemire et Linda Dufour : *le rôle de l'espoir dans le rétablissement des services, la perspective gestionnaire*
4. Laurence Caron : *le rôle de l'espoir dans la sensibilisation*
5. *Questions, commentaires*





RÉTABLISSEMENT 101



RÉTABLISSMENT 101

CONFUSIONS



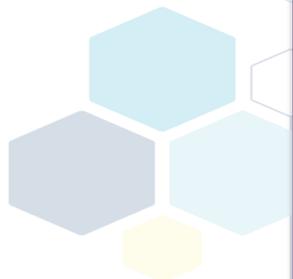
« CLINIQUE »

- Proviennent chercheurs et professionnels:
 - (TL, Slade, 2015) : «...une rémission partielle ou complète de symptômes, ainsi que l'atteinte de jalons de fonctionnalité tels que certains accomplissements au plan de l'autonomie, de l'emploi ou des études, des relations sociales, etc. »
 - Est un état ou un résultat
 - Est observable, objectif, éval. externe
 - La définition ne varie pas selon la personne.



« PERSONNEL »

- Proviennent des personnes concernées
 - ❖ (Deegan, 1996) : « Le but [...] n'est pas de devenir *normal*. Le rétablissement est une façon de vivre, une attitude et une façon de relever les défis de la vie de tous les jours [...] C'est l'aspiration à vivre, à travailler, à aimer, et ce, dans une communauté à laquelle il est possible de contribuer significativement. t un processus
- Est subjectif, défini et évalué par la pers.
- Basé sur des principes tels que la dignité, l'autodétermination, le pouvoir d'agir, axé sur les forces, l'espoir, la responsabilité, la citoyenneté, la santé générale...



RÉTABLISSMENT 101

DÉFINITION(S)

- Dépendamment de la perspective choisie, il va y avoir des impacts sur:
 - La vie des personnes en rétablissement;
 - L'accompagnement au rétablissement (proches et professionnels);
 - La structure qui accompagne le rétablissement;
- Suite le 31 octobre au chapitre 2 des Webinaires :
 - Le rétablissement, par et pour la personne



Soyons pragmatiques ici

TOUT COMMENCE PAR L'ESPOIR



Les croyances aux possibilités de rétablissement personnel ne sont pas nouvelles. Elles s'inscrivent dans un continuum d'expériences positives vécues depuis des décennies (Groupe provincial de formation sur le rétablissement en milieux d'hébergement, 2012).

Annie Bossé

Vous êtes?

Une force personnelle?

L'espoir dans ma vie et dans mon travail

Présentation

1. Le rôle de l'espoir dans mon **parcours personnel**
2. L'espoir dans l'accompagnement du rétablissement
3. **Exemples concrets** de culture teintée d'espoir

Mon parcours en bref

- **Enfance vécue entre deux parents en difficulté de santé mentale**
- **Apparition de ma maladie**
- **Support des services de santé mentale dans mon processus de rétablissement**



Mon espoir vers le mieux-être

- **Éléments nuisibles** des services de santé mentale
- **Éléments favorables** à mon rétablissement suite à mon hospitalisation
 - ✓ Retour aux services axé rétablissement
 - ✓ Retour en emploi/études
 - ✓ Reprendre confiance, augmenter mon estime
 - ✓ Rebâtir réseau social
 - ✓ Implication sociale
 - ✓ Bâtir un équilibre de vie
 - ✓ Avoir des modèles d'identification



Ma définition du rétablissement

- C'est un **processus** de transformation, **d'ajustements de ses propres perceptions** et interprétations de la réalité.
- C'est l'art d'apprendre à s'adapter aux situations en maintenant sa concentration sur le **moment présent** et en misant sur la **réalisation** de ses **rêves**.
- C'est le sentiment d'**utilité** et de **fierté** lors de la mise en action de ses **forces** personnelles.

Ma définition du rétablissement

- C'est la reconstruction et l'entretien de son propre discours intérieur qui favorise la **reprise de pouvoir**.
- C'est la capacité d'accepter sa situation, de gérer ses symptômes, de surmonter la stigmatisation, d'entretenir l'**espoir**, de développer son réseau social et de **prendre sa place dans la communauté**.
- C'est de décider de prendre le pouvoir de sa vie et étape par étape d'en définir le sens.

Annie Bossé (2010)

Intervenante paire aidante



Mon rôle d'accompagnatrice de rétablissement

D'éducatrice spécialisée à pair-aidante



Le pair aidant est un membre du personnel dévoilant qu'il vit ou qu'il a vécu un problème de santé mentale. Le partage de son vécu et de son histoire de rétablissement a pour but de redonner de l'espoir, de servir de modèle d'identification, d'offrir de l'inspiration, du soutien et de l'information à des personnes qui vivent des situations similaires (Repper, J. et T. Carter , 2010).

Les 4 lignes directrices de l'intervenant pair aidant

Je suis entendue et écoutée

Je décide

J'ai le choix

Nous collaborons ensemble





L'IMPACT DU TROUBLE MENTAL : CHOC ET DÉNI	LA VIE EST LIMITÉE : RENONCEMENT ET DÉSESPOIR	LE CHANGEMENT EST POSSIBLE : ESPOIR ET REMISE EN QUESTION	L'ENGAGEMENT À CHANGER : VOLONTÉ D'AGIR ET COURAGE	LES ACTIONS POUR CHANGER : RESPONSABILISATION ET POUVOIR D'AGIR
--	--	--	---	--

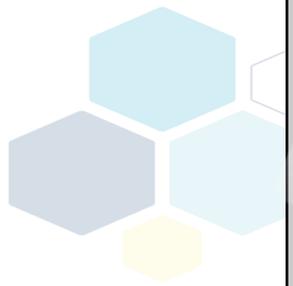
LA PERSONNE...

est anéantie par le pouvoir que le trouble mental a sur sa vie.	a cédé au trouble mental le pouvoir de contrôler sa vie.	remet en question le pouvoir du trouble mental de contrôler sa vie.	défie le pouvoir qu'elle a donné au trouble mental de contrôler sa vie.	assume la responsabilité de son rôle sur sa vie.
<i>généralement incapable de fonctionner</i>	<i>se considère sans avenir et se limite à être malade.</i>	<i>entrevoit la possibilité de changer sa vie, ne se résigne pas à être malade.</i>	<i>se remet en question face à son trouble mental, il faut faire quelque chose pour changer.</i>	<i>s'est mise en action afin d'atteindre son but et de créer la vie qu'elle désire.</i>

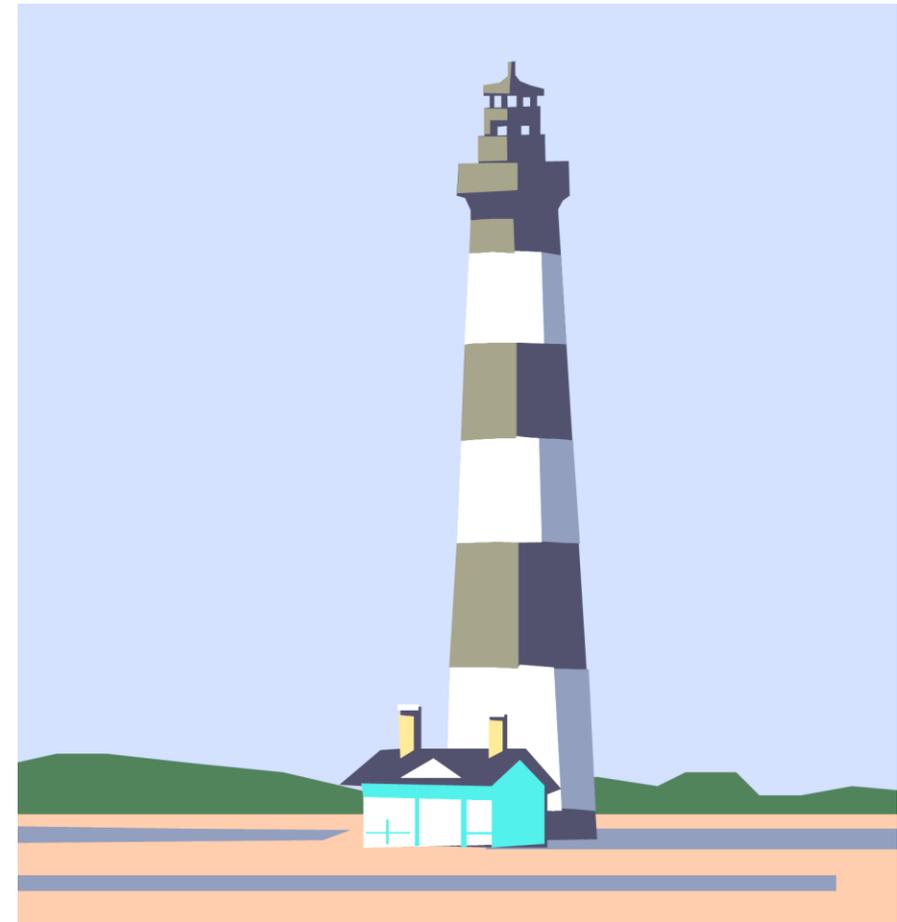
LES INTERVENANTS

Aider à diminuer la détresse en contribuant à réduire les symptômes et les possibilités.	Instiguer la personne à reconnaître ses possibilités et la revalorisent.	Aider la personne à voir ses possibilités qui s'offrent à elle et l'encourager à reprendre le pouvoir sur sa vie.	Conduire la personne à identifier ses forces et ses besoins en ce qui a trait à ses habiletés, à ses ressources et au soutien qu'elle peut obtenir.	Responsabiliser la personne quant à l'utilisation de ses forces, à l'amélioration de ses habiletés et à l'obtention du soutien et des ressources nécessaires à son rétablissement.
--	--	---	---	--

CINQ ÉTAPES DANS LE PROCESSUS DE RÉTABLISSEMENT



Exemples de l'importance du langage teinté d'espoir et d'optimisme en accompagnement



Merci de votre attention

(notez vos questions)

Caroline Lemire et Linda Dufour

Vous êtes?

Une force personnelle?

L'appel du rétablissement



Caroline Lemire et Linda Dufour
Chef de services en santé mentale

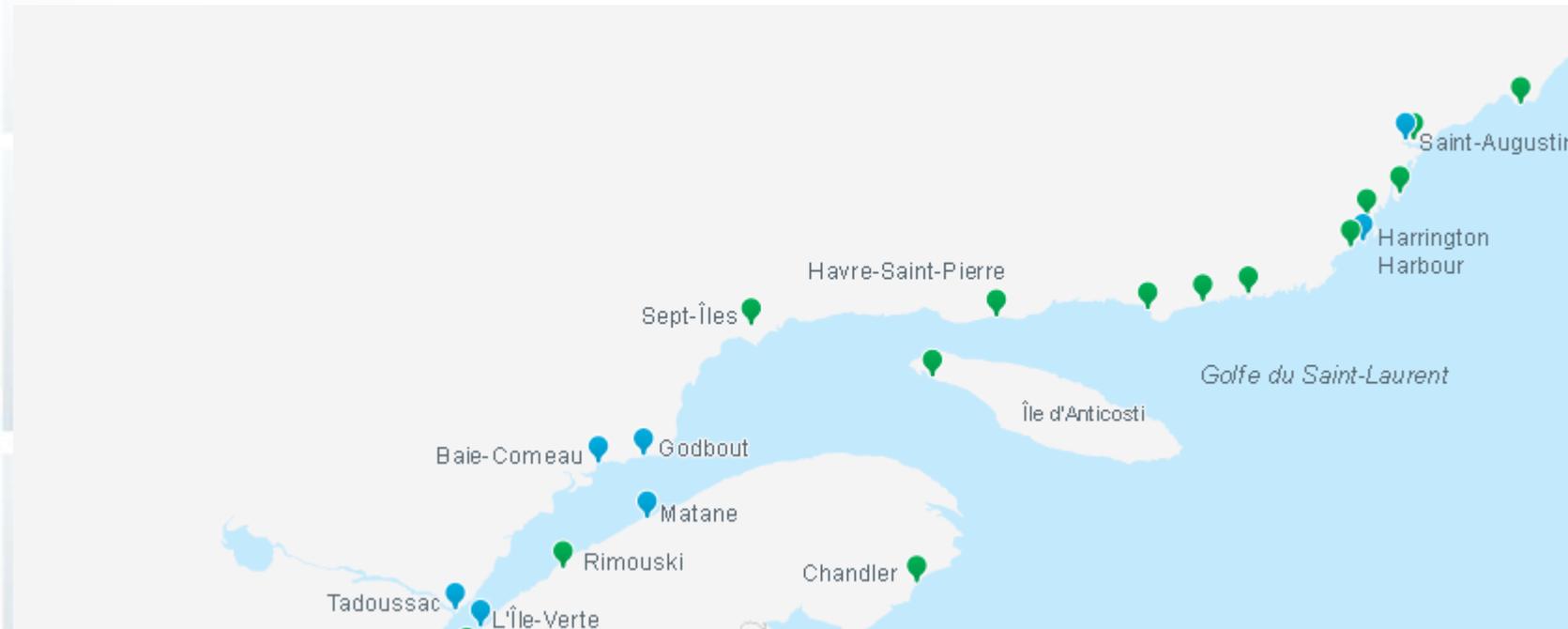
L'appel du rétablissement

Suite...

- La force de notre équipe
- Nos croyances fondamentales au potentiel des personnes

Enjeux d'une culture d'espoir

- Notre territoire
- Inscription de Tadoussac à Blanc-Sablon



Enjeux d'une culture d'espoir

Suite...

- La résistance médicale



Enjeux d'une culture d'espoir

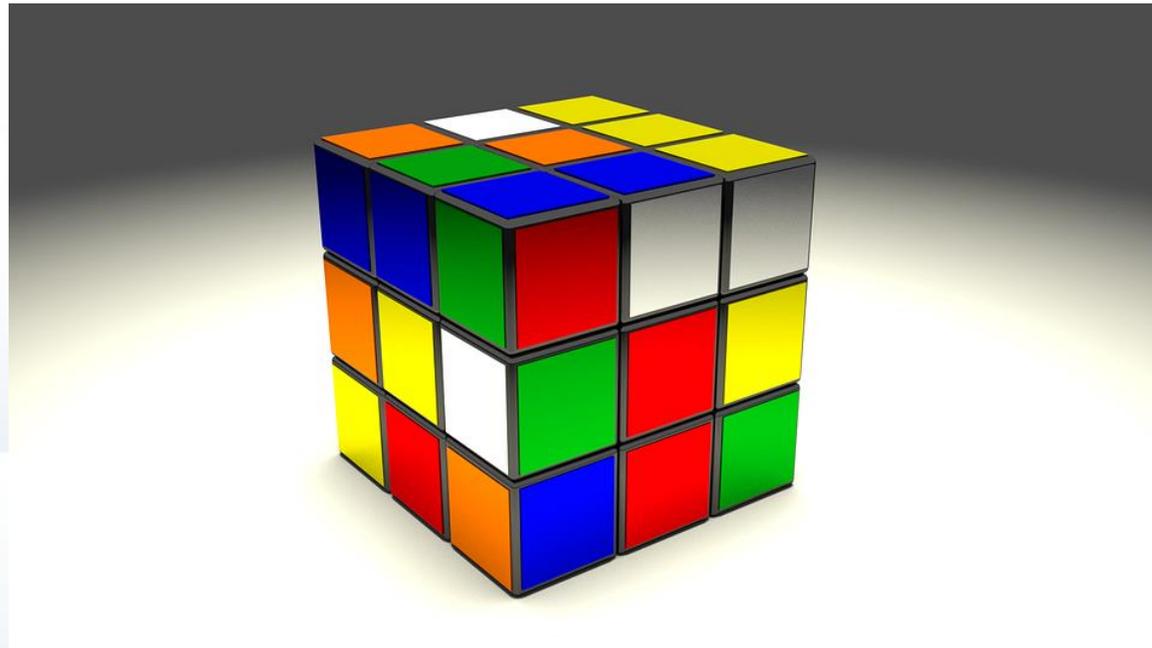
Suite ...

- Changement de discours, de pratique dans nos équipes



Nos leviers d'espoir

- Planetree



Nos leviers d'espoir

Suite...

- Stimuler l'imaginaire
- Formations
 - Approches par les forces
 - Rétablissement
 - Stigmatisation

Nos leviers d'espoir

Suite...

- Changer l'ordinaire en extraordinaire
- CREAM



Faire rayonner la pratique du rétablissement

- Impliquer nos équipes et partenaires et les soutenir dans le changement
- Chronique radio
- Comités



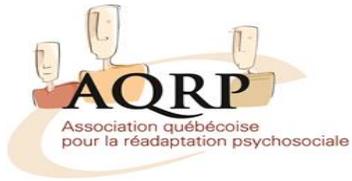
Avoir la conviction que nous
pouvons réaliser quelque chose
d'extraordinaire

Merci

Merci

de votre attention

(notez vos questions)



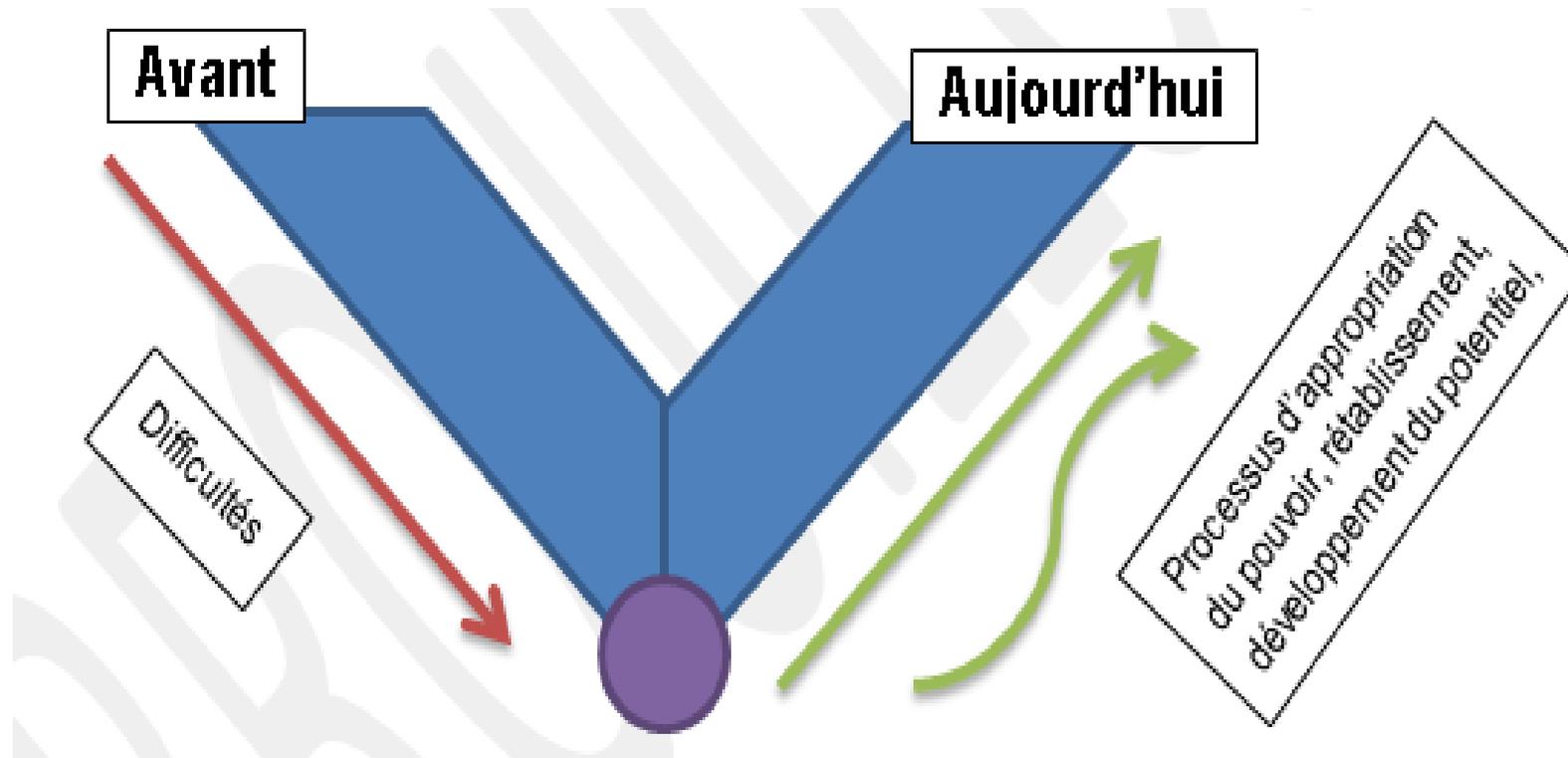
Laurence Caron

Vous êtes?

Une force personnelle?

**Mon expérience de conférencier porteur d'espoir
en dehors des services**

Mon parcours personnel et professionnel



Me dévoiler publiquement , moi?

Se dévoiler consiste essentiellement à faire connaître une partie de notre vie, de notre personne, de notre expérience personnelle, passée ou présente (notamment liée aux problèmes de santé mentale ou notre relation avec une personne dans cette situation (AQRP, 2017).

À qui? Pourquoi? Comment? Quels sont les risques ou avantages possibles? Est-ce que je suis seul à le faire? Mes droits? Est-ce que ça répond à mes valeurs?

QUELQUES OBJECTIFS DU DÉVOILEMENT

Entrer en relation

Excuser ses comportements

Expliquer ses comportements

Obtenir de l'aide

Ventiler

Réagir à une stigmatisation

Aider une personne, donner de l'espoir

Sensibiliser, donner de l'espoir

Partager savoir expérientiel consultation..

Obtenir des accommodements, etc.



**« SI DANS NOTRE SOCIÉTÉ SEULS CEUX
QUI SONT EN CRISE SE DÉVOILENT
CONTRE LEUR GRÉ ET QUE CEUX QUI
VONT MIEUX « SE CACHENT », ON
ENVOIE UN FAUX MESSAGE SUR CE QUE
C'EST QUE D'ÊTRE HUMAIN, D'AVOIR DES
DIFFICULTÉS, DE POUVOIR SE RÉTABLIR »**



MON PROCESSUS DE DÉVOILEMENT PUBLIC

1. Contre mon gré
2. Groupes d'entraide
3. Certaines personnes dans le besoin
4. En intervention (timidement)
5. Dans un article AQRP
6. En formation sur la stigmatisation (stratégie de contact)
7. En formation sur le dévoilement
8. Dans deux capsules vidéos web
9. À travers des événements/ conférences/ activités avec stratégies de contact, sommets jeunesse et À livres ouverts
10. Avec des proches

Accompagner les porteurs d'espoir

- Faire un choix éclairé et s'assumer;
- S'assurer d'avoir un soutien de confiance;
- Trouver son message authentique d'espoir
- Nommer le cœur du sujet à sa façon mais...
- Espoir et authenticité;
- Limite et honnêteté;
- Du concret et faciliter l'identification;





**En simple, parler de
l'espoir que nous
voyons en nous-mêmes
en utilisant des
exemples de notre
parcours**



ÊTRE AUTHENTIQUE pour sensibiliser.

Il est important:

- de nommer le  du sujet à ma façon;
 - Est-ce que je m'identifie au diagnostic qui m'a été donné? Est-ce que je suis à l'aise de le(s) nommer? Est-ce que j'ai ma façon d'expliquer ma situation?
- d'être moi, de garder ma couleur, ma personnalité;
- d'utiliser mes mots, mes histoires, mes interprétations, mes exemples;

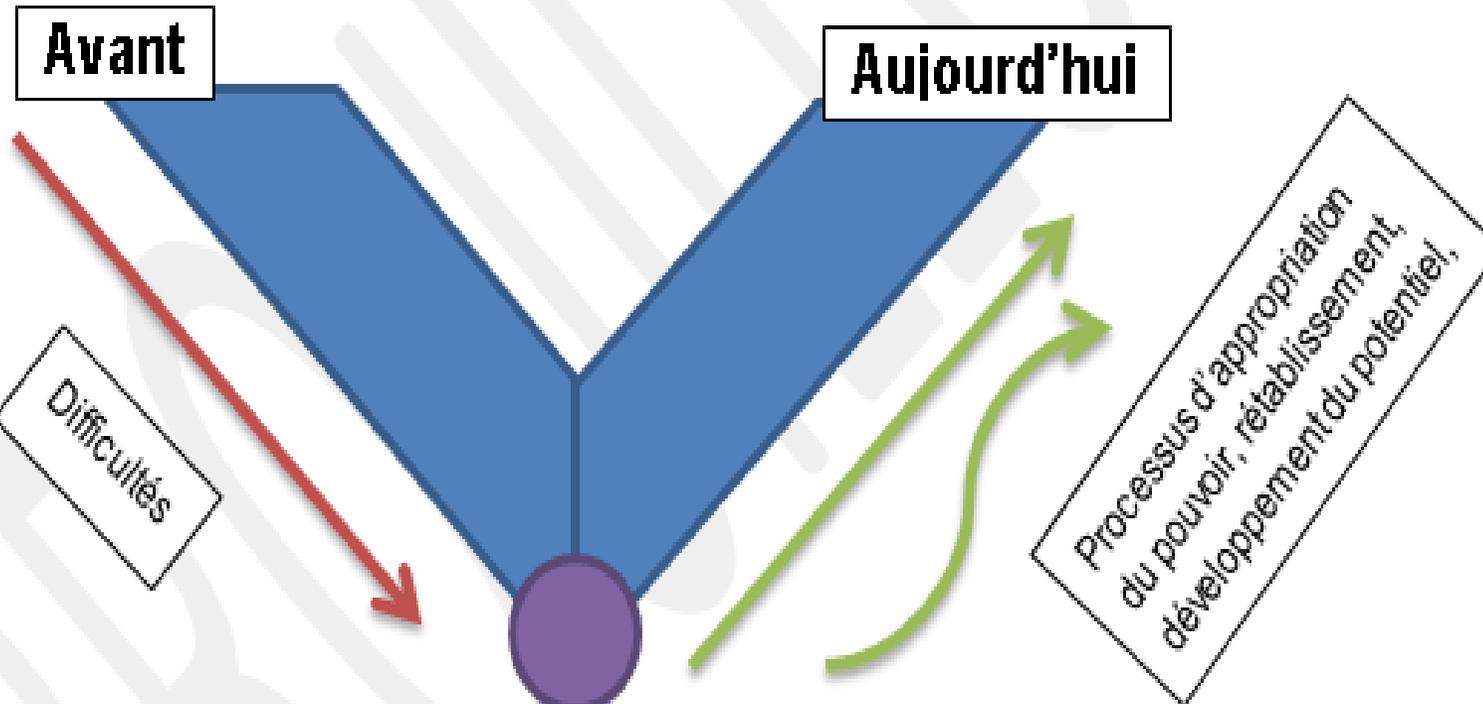
L'important étant d'être à l'aise!



**« Est-ce que ça se pourrait
que ce soit correct d'être
toi? Ça serait bien le fun
que la réponse soit oui »
« Tu es super, j'aime ton
énergie, ta personne ».**



Pour contrer la stigmatisation (sensibiliser)



Pour contrer la stigmatisation



Ce que je veux révéler

Ce que je veux garder privé

Si une question indiscrète m'est posée, comment est-ce que je vais mettre mes limites ?

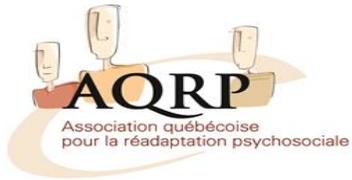


Donner de l'espoir authentique, ce que ça (me) donne?



Merci de votre attention

(notez vos questions)



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

En résumé

Questions et commentaires

Vous êtes?

Une force personnelle?

Votre question/commentaire à qui?

Prochain Webinaire:

31 octobre

LMCARON@AQRP-SM.ORG

Resources

Le rétablissement, CSMC: <https://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/focus-areas/retablissement>

Patricia Deegan: Le rétablissement en tant que processus autogéré de guérison et de transformation:
http://www.apurquebec.org/ domaines/apurquebec.org/files/Retablissement_processus_autogere_guerison_transformation.pdf

Copeland: Ce que le rétablissement signifie pour nous: <https://www.agirensantementale.ca/docs/documents/Mead.PDF>

Le rétablissement, cadre théorique et savoir expérientiel #1 : <https://aqrp-sm.org/wp-content/uploads/2013/05/partenaire-v15-n1.pdf>

Le rétablissement, cadre théorique et savoir expérientiel #2 : <https://aqrp-sm.org/wp-content/uploads/2013/05/partenaire-v15-n2.pdf>

Le rétablissement, un savoir qui se construit: <https://aqrp-sm.org/wp-content/uploads/2013/05/partenaire-v16-n1.pdf>

Revue le partenaire: <https://aqrp-sm.org/publications-de-laqrp/revue-le-partenaire/publications-libres/>

CERRIS: <http://www.iusmm.ca/le-cerris/meilleures-pratiques.html>

Judi Chamberlin: Survivre et sur vivre: <http://www.agirensantementale.ca/docs/documents/JChamberlin2.PDF>



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Commission de
santé mentale
Canada

Que pensez-vous de notre webinaire?

Veillez remplir le sondage
qui s'affiche à la suite de webinaire





Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Merci!

MHCC – webinar@mentalhealthcommission.ca

 @MHCC_

 /theMHCC

 @theMHCC

 /1MHCC

 /Mental Health Commission of Canada