



**20 10 2023**  
**Foyer Falret (75015) & Visio (Teams)**  
**De 14h à 16h00**

**ÉTAIENT PRESENTS :**

- 16 membres de la communauté 😊

**I. L'AGENDA DES PROCHAINS ÉVÈNEMENTS**

ÉVÈNEMENT	Date	Lien
Mooc : se rétablir un vrai délire	Session en cours	<a href="#">lien</a>
[1er Colloque] Pair-aidance – île de La Réunion : Contextualisation du phénomène et focus sur la santé mentale	31/10	<a href="#">lien</a>
Intim 'agir : Journée régionale "Travail Pair, Santé Mentale et Lutte contre les Exclusions"	23/11	<a href="#">lien</a>
Festival Pop & Psy (2ème édition)	24-26/11	<a href="#">lien</a>
"Tout ce qu'il faut savoir sur les troubles bipolaires" – Webinaire INSERM	28/11	<a href="#">lien</a>
"La Réhab' du Futur !" – Webinaire Live sur Twitch Le 06.12.2023	06/12	<a href="#">lien</a>
23ème Colloque GYPSY : "Dire oui (ou non), le consentement en question" Localisation 75 – Paris	8/12	<a href="#">lien</a>
Les Ateliers du rétablissement : Bretagne	19/12	<a href="#">lien</a>

Les Ateliers du Rétablissement arrivent en Île-de-France :

La communauté a eu le plaisir d'accueillir des représentants de **Santé Mentale France** qui nous ont annoncé l'organisation de l'édition 2024 des **Ateliers du Rétablissement dans la région Île-de-France !!**

*Vidéo de présentation de l'évènement (Grand-Est): [lien](#)*

Cet évènement organisé en partenariat avec la **Fondation de France** proposera aux participants de passer une journée ensemble (le 10 Octobre 2024 : journée mondiale de la santé mentale) pour mettre en lumière les pratiques orientées rétablissement (POR) mises en œuvre sur nos territoires.

- Peu de plénières pour donner la part belle aux initiatives inspirantes,
- Une volonté de représentativité des 8 départements de la région dans les projets présentés,
- Un évènement qui s'adresse d'abord aux personnes concernées dont la participation dans l'élaboration du programme et la participation présentielle le jour J est vivement recherchée,
  - Plusieurs formes de participation à l'organisation de cet évènement sont possibles selon le temps et les appétences : Comité programmation, Comité logistique, Comité communication, Comité budget
- Pour s'associer à cette journée, écrire à : [ateliersidf@santementale.fr](mailto:ateliersidf@santementale.fr)

L'ensemble des acteurs de la santé mentale en Île-de-France sont invités à se mobiliser dans le cadre de cette journée que cela soit en participant physiquement à l'évènement, en soumettant des projets innovants au jury ou bien en diffusant l'information autour d'eux.

Concernant la **COMMUNAUTÉ DE PRATIQUES**, la question qui se pose à nous est celle de **la participation des membres en tant que collectif pour présenter notre démarche à l'échelle de la région**. Les membres intéressés par cette idée peuvent d'ores et déjà se manifester. Un recensement des volontaires aura lieu pour commencer à préparer notre contribution si cela se concrétise.

## II. RÉSUMÉ DES ÉCHANGES

Thématique retenue par les participants :

**Parcours de rétablissement : comment amener la conversation sur l'allègement de la prise en charge (traitements, fréquence des rdv, ...) ?**

Mise en contexte du sujet retenu :

Les parcours de soins en santé mentale impliquent des changements plus ou moins fréquents de médecins (du fait de déménagements ou de remplacement de soignants). Dans ces cas de figure, il n'y a pas forcément de continuité dans le suivi et la personne concernée peut vivre sa prise en charge comme une impasse qui ne prendrait pas en compte sa progression dans son parcours de rétablissement.

*« Comment faire pour alléger la prise en charge ? J'arrive à un certain âge et j'ai pas envie que ma vie se résume au soin. J'ai fait mes preuves »*

Le poids du suivi médical sur le vécu des personnes :

Certains ont évoqué l'impact de rendez-vous médicaux très rapprochés dans le temps sur leur parcours de rétablissement. La préparation et l'anxiété associée à ces occurrences sont des préoccupations qui auraient tendance à monopoliser la disponibilité des patients au détriment de l'exploration des autres dimensions de la vie sociale.

*Comment on peut réinsérer quelqu'un qui a son esprit préoccupé par les rendez-vous ? Personnellement, ça fait partie de mes blocages.*

Relation thérapeutique et auto-stigmatisation :

En écho à la communauté précédente, les participants ont rappelé que la notion de rétablissement requiert un temps d'appropriation par les personnes concernées afin qu'elles puissent revendiquer leur pouvoir d'agir. En l'occurrence, l'ajustement progressif de la prise en charge est vu comme un « acquis » à l'initiative du patient et non une évolution systématique liée au temps. Cela requiert donc un effort pour dépasser l'auto-stigmatisation que vivent beaucoup de personnes concernées par les troubles.

*« Quand bien même il y'aurait des difficultés, ça fait 20 ans que je suis suivi.  
Bêtement, j'attendais que ça (la réduction des rdv) vienne d'eux.»*

*« Les usagers, ils lâchent l'affaire au bout d'un moment. On a pas envie  
d'entendre « non » donc on dit rien »*

*« Quand on a tellement connu la psychiatrie, on a intégré qu'on n'a pas le  
droit à autre chose. On doit se déformer pour se dire qu'il y 'a autre chose  
à faire »*

*«Il y'a une habitude qui s'installe et le patient ne sait pas toujours quelle est  
sa marge de manœuvre. Y'en a qui ne se sentent pas la légitimité  
d'apporter des solutions et discuter le traitement »*

### Oser parler, un enjeu d'empowerment :

Dans le même temps certains évoquent le potentiel écueil qui consiste en la recherche d'une stabilité/régularité qui débouche sur une stagnation qui se fait au détriment du rétablissement.

*La notion de pouvoir d'agir c'est aussi d'aborder ces questions. Dans mon  
cas, j'en ai parlé et, par le dialogue, le psychiatre a compris qu'il fallait le  
baisser (le traitement). Il faut oser le dire et s'affirmer*

*Il faut oser poser la question et avoir des arguments pour rassurer le  
thérapeute avec des exemples concrets de réussite pour le convaincre. Oser  
plusieurs fois s'il le faut.*

### Des marges d'action différentes selon les contextes ?

Sur la base de quelques témoignages, le dialogue autour des leviers du patient dans la relation thérapeutique a révélé qu'il y'aurait une différence dans la possibilité des patients de négocier leurs modalités de prise en charge selon qu'ils soient suivis en libéral ou dans le cadre d'un CMP. En effet, les retours évoqués font état d'une moindre souplesse des procédures CMP en lien avec leur saturation. À l'inverse, la possibilité de pouvoir choisir son médecin en libéral faciliterait la prise d'initiative.

*« On a l'impression qu'au CMP, les POR n'ont pas encore cours. Il y'a une  
espèce de primat à la sécurité. J'aide une personne qui va au CMP tous les  
mois. On ne sait pas pourquoi c'est aussi récurrent »*

*« Les patients arrivent en libéral, après un long parcours, chercher autre  
chose. Ils sont très formatés et dans des cycles constants, on a l'impression  
qu'ils ont intégré les discours des soignants »*

## Le rétablissement, des valeurs qui s'exportent

En complément des échanges, les participants ont échangé sur les similitudes qui existent entre les combats menés dans d'autres champs de l'action sociale et ceux du Rétablissement en psychiatrie. L'exemple donné était celui de l'accompagnement de jeunes par les services de la protection de l'enfance. Dans ce contexte, des associations d'anciens jeunes bénéficiaires (Association Repairs), militent pour un respect des jeunes dans leurs droits citoyens (le droit au retour, le droit à l'expérimentation et à l'échec, ...). D'une manière générale, leurs revendications se basent sur une volonté de rompre avec des injonctions à l'autonomie à des âges où leurs semblables non concernés ne le sont pas non plus.

Ainsi l'expression « rétablir les personnes dans leurs droits » serait une dimension commune à tous les publics vulnérables pour accompagner leur autonomisation.

### Ressources/actions évoquées en lien avec la thématique :

- **Un drôle d'oiseau** : un conte qui se finit bien. L'auteur nous livre à la première personne une histoire singulière de rétablissement en santé mentale où il est question d'invisible et de visible. [Vidéo](#)

### **III. PROGRAMME**

#### **Calendrier des rencontres 2023 : format hybride**

→ 01 Décembre (à confirmer sous peu)