

Le mouvement défendant l'idée de rétablissement a été largement porté, d'abord aux États-Unis et **plus récemment en France**, par des personnes vivant avec un trouble psychique¹.

Cette vision suscite **un intérêt** croissant des professionnels de la santé mentale.

Dans la société, l'idée que des personnes ayant un trouble psychique peuvent se rétablir est peu répandue. On pense trop souvent, par exemple, que ces personnes ne peuvent pas travailler, ou encore qu'elles doivent renoncer à fonder une famille. Ce sont des idées reçues.

Ces a priori empêchent de voir que ces personnes peuvent, au fil du temps, trouver en elles-mêmes et autour d'elles les ressources pour ne pas être débordées par les symptômes et pour mener leur vie comme elles le souhaitent.

¹ [Le rétablissement des troubles psychiques](#), PSYCOM.

I. Qu'est ce que le rétablissement ?

Le rétablissement correspond à un cheminement de la personne, dans la durée, pour reprendre le contrôle de sa vie et trouver sa place dans la société.

Il s'agit de retrouver une citoyenneté pleine et entière après avoir réussi à contrôler ou vivre avec les symptômes. Le rétablissement est bien plus que la maîtrise des symptômes, c'est aussi et d'abord retrouver une estime de soi, des rôles valorisants et un bien-être.

Le rétablissement n'est pas la guérison, ni même la stabilisation des symptômes. Ce n'est pas non plus l'absence de handicap qui peut rester bien présent. Ce n'est pas la capacité et encore moins l'obligation à vivre ou travailler « comme tout le monde ».

La notion de rétablissement s'articule autour de cinq principes clés (Samantha Copeland, 1997) :

- **L'espoir**: la personne qui connaît des difficultés de santé mentale se rétablit autant que possible, atteint un état de rétablissement stable et entreprend alors de réaliser ses rêves et ses objectifs.
- **La responsabilité personnelle** : il incombe à chacun, avec l'aide des autres, d'agir et de faire ce qu'il faut pour continuer à aller bien.
- **L'éducation** : il s'agit d'apprendre tout ce que l'on peut sur ce que l'on éprouve afin de pouvoir prendre les bonnes décisions concernant tous les aspects de la vie.
- **Le plaidoyer pour soi-même** : il s'agit de savoir communiquer avec les autres de façon efficace afin d'obtenir ce dont on a besoin, ce qu'on veut et ce qu'on mérite.
- **Le soutien** : en travaillant sur son propre rétablissement, savoir accepter le soutien d'autrui et savoir aider autrui aide à se sentir mieux.

II. Les facteurs favorisant le rétablissement

Le Dr Alexis Erb les décrit ainsi :

- **Des structures sanitaires accompagnantes** (hôpitaux de jours, CMP, CATTP, CESAME) et **des praticiens formés**(psychiatres, psychologues, neuro-psychologues, infirmiers, psychomotriciens, médecins de famille etc.)
- **Des hébergements et logements accompagnés** (foyers thérapeutiques, centres d'accueil, appartements thérapeutiques, baux glissants etc.)

L'objectif, qui devient réalité dans un nombre croissant de cas, est le rétablissement en santé mentale

- **Un accès au travail via des institutions visant la réadaptation par le travail** (*Établissements et Services d'aide par le travail [ESAT], entreprises adaptées, des aides à la recherche d'emploi, à la ré-orientation etc.*)
- **Des aides juridiques et économiques** (*allocation aux adultes handicapés, mesures de protection etc.*)
- **Des accompagnants dans la vie sociale** (*assistants sociaux, SAVS [Services d'aide à la vie sociale] et SAMSAH [Service d'accompagnement médico-social pour adultes handicapés]).*
- **Un tissu social accueillant** (*associations, GEM [Groupes d'entraide mutuelle]*)

La proportion de malades susceptibles de parvenir au rétablissement croit. Elle a été évaluée par plusieurs études :

- **20 à 30%** (40 à 60% partiellement rétablis) (*Hopper et al 2007*)
- **40 %** (*AlAqeel et al Harv Rev Psychiatry 2012*)
- **13,5 %** (*Jääskeläinen et al Schizophr Bull 2013*)
- **37.9%** (25.2% en utilisant les critères les plus strictes) (*Lally et al, British Journal of Psychiatry, 2017*)

Les personnes atteintes de troubles psychiques ayant atteint un degré satisfaisant de « rétablissement » sont souvent à même de vivre une vie professionnelle normale ou d'être autrement utile à la société.