

Intégrer des connaissances à sa démarche de rétablissement : un processus mobilisateur rempli d'espoir

Lucie Nadeau, infirmière, et **Gaétan Gosselin**, éducateur spécialisé, tous deux du Programme de suivi intensif bref des troubles affectifs du Centre hospitalier Robert-Giffard, Québec.

Afin d'améliorer la qualité de vie des personnes inscrites au suivi intensif bref (SIBTA) du programme des troubles affectifs du Centre hospitalier Robert-Giffard-Institut universitaire, une équipe interdisciplinaire a développé une approche et des modes d'interventions favorisant l'appropriation du pouvoir d'agir des personnes. Ainsi, l'équipe a élaboré des modules psycho éducatifs visant non seulement à renforcer les compétences des personnes mais aussi à favoriser leur rétablissement.

La réponse aux besoins de la clientèle s'est donc avérée déterminante dans la conception de ces groupes éducatifs. Les entrevues d'évaluation de même que les observations des divers intervenants ont permis notamment d'identifier les principaux besoins de la clientèle. En outre, une attention particulière a été portée au sentiment de compétence de notre clientèle à retrouver l'équilibre dans leur vie ainsi qu'à leur capacité d'adaptation face aux différents événements de leur vie.

Le suivi intensif bref s'inscrit dans la trajectoire des services du programme des troubles affectifs du CHRGI-Institut. Cette composante du programme a comme objectifs de réduire le temps d'hospitalisation et d'éviter l'utilisation de l'urgence psychiatrique, tout en maintenant la personne dans son milieu de vie. Ce service permet notamment de poursuivre le traitement instauré durant l'hospitalisation et s'inscrit dans la finalité de cette dernière, ce qui correspond à la 3^e phase de l'épisode de soins. Cette phase place activement la personne en processus de rétablissement. Ainsi, il est particulièrement important, à cette étape, que la personne reprenne le contrôle de sa vie de même que le pouvoir dans toutes les sphères de celle-ci. C'est donc afin de favoriser cette démarche, que les modules psycho éducatifs suivants ont été développés: « **La santé** », « **L'accueil du bonheur** », « **La vie quotidienne** », « **Les relations interpersonnelles** », « **Les rôles sociaux** », « **Le pouvoir sur ma vie** ».

DESCRIPTION DES MODULES

La santé : Dans ce module, l'enjeu de la santé dans une démarche de rétablissement est abordé. Les composantes du concept de soi y sont d'abord identifiées soient: *l'identité, l'image corporelle, l'estime de soi et les rôles*, ceci afin que chaque participant identifie un ou des éléments de ce concept pouvant favoriser son rétablissement. Un exercice est proposé pour aider la personne à se situer dans la construction de son concept de soi.

Par la suite, des définitions de la santé globale selon différents modèles sont proposées dont celle de la santé mentale de l'OMS (Organisation mondiale de la santé mentale).

Par ailleurs, le rétablissement est présenté comme étant possible et accessible ceci en dépit de la présence de maladie et de ses conséquences dont le déséquilibre qu'elle provoque. En outre, une reconstruction et une réorganisation du soi, ainsi qu'une nouvelle intégrité et un renouvellement du sens de son existence sont présentés comme étant réalisables.

Enfin, pour mieux comprendre ce processus et le mettre en place, les étapes à franchir sont présentées: *accepter de recevoir l'appui des autres* ; *renouveler l'espoir et l'engagement*; *participer à des activités significatives*; *reconnaître la maladie et redéfinir le soi*; *surmonter la stigmatisation*; *assurer le contrôle et la gestion des symptômes*; et *devenir autonome et citoyen actif*. Le participant est non seulement amené à identifier à quelle étape il se situe mais aussi à identifier un objectif à atteindre pour avoir une vie satisfaisante.

L'accueil du bonheur : Ce module permet au participant d'identifier des aspects de sa vie qui l'aideront à prendre place sur le chemin du bonheur. Pour ce faire, une réflexion sur le bonheur est nécessaire. *Qu'en pensent les philosophes, les psychologues, les penseurs? Ont-ils une recette? Les émotions et les plaisirs ont-ils un lien avec le bonheur?* La littérature propose une équation et des ingrédients essentiels pour y parvenir. Cependant, il s'avère que les gens heureux se distinguent davantage par leurs attitudes que par l'accumulation de biens et de plaisirs. Les gens heureux semblent mettre davantage d'emphase sur *l'être* que sur *le savoir* et *les avoirs*.

Les caractéristiques des gens heureux de même que les quatre domaines qui représentent des sources de bonheur sont donc abordés dans ce module. Afin de concrétiser ces notions, des stratégies à cultiver pour avoir accès au bonheur sont présentées.

Enfin, des pistes susceptibles de conduire au bonheur sont proposées notamment : *une bonne connaissance de soi, de ce qui nous rend heureux, de ce qui manque à notre bonheur* ; *l'importance de s'accorder un temps de réflexion pour faire le point quant aux bons et moins bons moments ceci afin de comprendre ce qui s'est passé* et, finalement, *éviter de comparer sa vie à celle des autres*.

La vie quotidienne : L'objectif général de cette rencontre est de reconnaître l'importance d'une bonne hygiène de vie. En se basant sur la théorie de Maslow, le participant fait la connaissance des notions d'une vie équilibrée par la satisfaction des besoins fondamentaux. Les cinq niveaux de besoins sont donc présentés associés aux différentes sources d'aide dans la communauté. À l'aide d'un exercice interactif, les participants établissent des liens entre les activités de vie et les niveaux de besoins de la pyramide.

Par ailleurs, la notion d'équilibre de vie est présentée selon trois sphères de la vie soient : *soins personnels* (hygiène, repos, alimentation,) *activités productives* (travail, bénévolat, aidant naturel,) et *loisirs* (sports, activités sociales, culturelles). Il y est notamment enseigné qu'une répartition adéquate du temps consacré à chacune de ces sphères peut avoir des répercussions importantes sur leur vie.

Enfin, on ne peut parler d'équilibre de vie sans parler de stratégies d'adaptation et de gestion du stress. Ainsi, les participants reçoivent une définition du stress, de ses signes

physiologiques, émotifs et comportementaux. De plus, des stratégies afin d'obtenir une meilleure gestion du stress et une vie plus équilibrée sont également proposées.

Les relations interpersonnelles : L'objectif général de ce module est d'aider les participants à reconnaître l'importance des relations interpersonnelles dans leur vie. Dans un premier temps, les notions de base d'une communication efficace sont enseignés. Ainsi, les différents modes de communication, verbale et non verbale, de même que ses styles (*passifs, manipulateurs, agressifs et affirmatifs*) sont abordées. En outre, l'accent est mis sur le style affirmatif qui est le plus susceptible d'engendrer une communication efficace.

Dans un deuxième temps, les habiletés requises pour une meilleure communication (habiletés sociales, décisionnelles, émettrices, réceptives) sont approfondies. Un exercice interactif est entre autre proposé afin d'entraîner les habiletés sociales. Sous la forme d'un jeu de société, le groupe se divise en équipe de deux et est amené à : *résoudre des problèmes du quotidien, expérimenter des mises en situation (jeu de rôle) et apprendre de nouvelles connaissances quant aux habiletés de communication.*

Finalement , les participants identifient les personnes faisant parties de leur réseau social à l'aide d'un sociogramme. L'importance de ce réseau est alors considérée et les stratégies pour maintenir ou développer celui-ci sont explorées. Enfin, les participants ont l'opportunité de mieux connaître les ressources communautaires pouvant répondre à ce besoin ceci afin de leur permettre d'y recourir lorsqu'ils le souhaiteront.

Les rôles sociaux : Ce module psycho éducatif permet aux participants de reconnaître l'importance d'exercer des rôles sociaux satisfaisants et d'établir un lien entre ces derniers et le concept de soi. En outre, ils ont l'occasion de prendre davantage conscience de ceux qu'ils exercent de même que de ceux qu'ils souhaitent prendre ou reprendre.

Pour ce faire, les participants sont amenés à définir les rôles sociaux et à distinguer les rôles imposés, acquis, prescrits et réels. Ils sont amenés notamment à prendre conscience que ces rôles évoluent au fil du temps influencés notamment par la modernité, les mœurs et les changements des mentalités. Par exemple, la famille en tant que cellule sociale connaît depuis des décennies de profondes transformations qui l'amènent peu à peu à s'éloigner du modèle traditionnel d'organisation et à épouser de nouveaux rôles davantage conformes à l'évolution des mentalités.

Les rôles changent au fil du temps mais aussi au cours de la vie. Selon le développement de chacun et de sa situation sociale, les rôles sont continuellement en évolution et en transformation. Ainsi, ils sont influencés autant par les situations positives qu'affectés par des agents stressants qui peuvent notamment conduire à des conflits, des ambiguïtés et des tensions dans les rôles exercés. En outre, le rôle de personne atteinte d'un problème de santé mentale, comme les autres rôles exercés, peut subir des tensions en lien avec les attentes de la société. Afin de diminuer ces tensions, les participants sont amenés à reconnaître qu'il est souhaitable de retrouver un rôle satisfaisant pour soi et pour les autres en reprenant, entre autre chose, sa place de citoyen. Lorsque la crise est passée, il est donc important reprendre sa vie en main et de rééquilibrer ses rôles.

Pour conclure, un exercice est proposé aux participants afin de leur permettre d'effectuer une réflexion sur l'importance de l'équilibre des rôles sociaux dans les 3 sphères principales de leur vie soient: *la vie personnelle, professionnelle et relationnelle*. Enfin, des stratégies pouvant contribuer à atteindre un meilleur équilibre dans les 3 sphères leur sont aussi enseignées.

Le pouvoir sur ma vie : L'épisode de maladie peut faire naître chez la personne, un sentiment de perte de contrôle de sa vie et un sentiment d'impuissance face à l'organisation et à l'orientation de celle-ci. Très souvent, la personne a perdu son rôle d'acteur au profit de celui de spectateur. Ce module propose donc aux participants des stratégies pour transformer ce sentiment d'impuissance en *pouvoir d'agir*. Il vise à leur faire connaître des façons de se réapproprier leur pouvoir afin de mettre en route leur processus de rétablissement.

Dans un premier temps, le processus de rétablissement est défini aux participants, de même que les étapes qu'il comporte, ceci sans oublier de mettre en évidence l'importance de l'espoir et de la spiritualité en tant que catalyseur de cette démarche. À l'aide d'une métaphore, les participants sont appelés à représenter par un dessin ou un écrit, l'étape où ils se situent dans ce processus. Par la suite, une 2^e activité est proposée dans le but de leur permettre de se projeter dans le futur et de visualiser leurs rêves.

Dans un deuxième temps, les participants sont amenés à reconnaître les caractéristiques de l'appropriation du pouvoir qui mobilise notamment le courage et la volonté de prendre des risques. Ces qualités sont représentées par le récit d'un conte.

La réappropriation du pouvoir implique que la personne se mette en action afin de faire des changements dans sa vie. Ainsi, pour améliorer sa qualité de vie, elle doit faire appel aux pouvoirs de son imagination ce qui l'oblige notamment à être créative. C'est pourquoi, dans ce module, une place importante est accordée à la créativité. Des stratégies sont donc proposées afin de favoriser et de développer la créativité des participants par l'application de certains principes, lors d'une activité de gouache.

Enfin, les participants apprennent, entre autre chose, qu'il est bénéfique et nécessaire de s'affirmer dans leurs choix de vie en fonction de ce qu'ils sont. En outre, il est important de nourrir sa créativité et intéressant de considérer sa vie comme une œuvre d'art qui peut d'abord être façonnée par soi. Chaque instant est donc créateur et renferme d'innombrables possibilités qui permettent à la personne d'effectuer de nouveaux choix.

Voilà, une brève description de nos modules psychoéducatifs. Par la compilation des évaluations qui ont précédé et suivi ces formations, nous en sommes venus à la conclusion que tous les participants ont eu une augmentation de leur compétence à retrouver une stabilité dans leur vie, ainsi qu'une amélioration de leur gestion de stress. Ces résultats encourageants nous permettent d'espérer que ces connaissances aideront la personne à se mobiliser et lui permettra de croire que le rétablissement est possible.