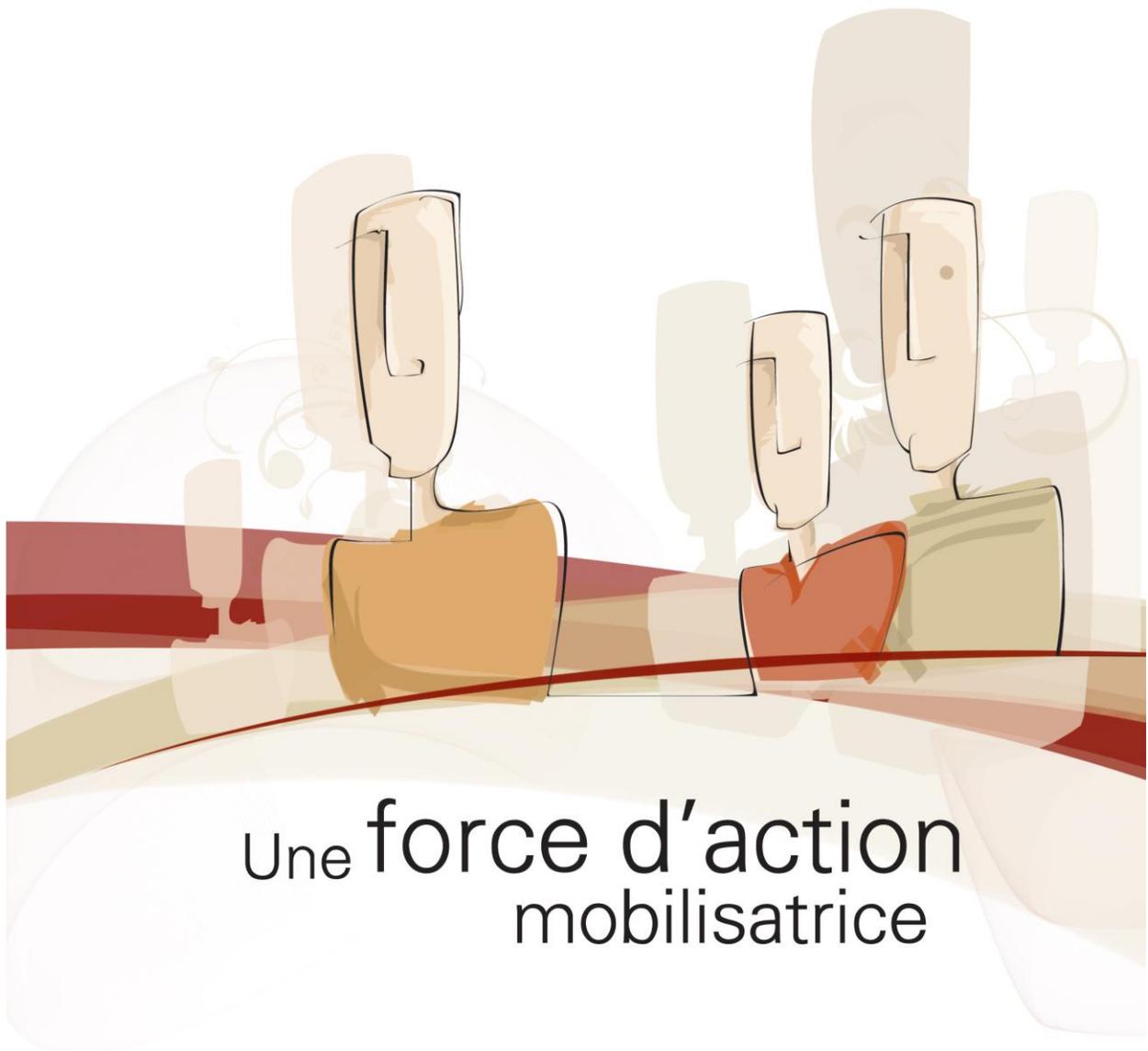


# AQRP

Association québécoise  
pour la réadaptation psychosociale



Une **force d'action**  
mobilisatrice



L'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale exerce son influence par son engagement social et politique et à travers des activités de promotion, de diffusion et de formation. Elle rassemble, dans une même agora provinciale, toutes les catégories d'acteurs concernés par la réadaptation psychosociale.

L'Association considère qu'il est de la responsabilité de la société d'offrir aux personnes vivant ou ayant vécu des problèmes de santé mentale et à leurs proches les moyens :

- de développer leur plein potentiel,
- de s'approprier leur pouvoir d'agir,
- de se rétablir,
- de participer activement et de contribuer à leur communauté,
- d'améliorer leur qualité de vie,
- d'assumer les rôles découlant d'une citoyenneté pleine et entière.

2380, avenue du Mont-Thabor  
Bureau 205  
Québec (Québec) G1J 3W7

[admin@aqrp-sm.org](mailto:admin@aqrp-sm.org)  
Tél. : 418-523-4190  
Télec. : 418-523-7645

[www.aqrp-sm.org](http://www.aqrp-sm.org)



Association québécoise pour la réadaptation psychosociale

## Le rétablissement: un processus individuel et organisationnel

Formation sur le rétablissement en santé mentale et la pleine citoyenneté

Madame,  
Monsieur,

Consciente de l'importance d'un enseignement adapté pour contribuer concrètement à l'avancement des pratiques et à l'amélioration des services en santé mentale, l'AQRP propose une série d'activités de formation sur le rétablissement. En combinant expertise clinique, scientifique et expérientielle, l'AQRP a mis sur pied des activités uniques de formation répondant aux réalités « terrain » individuelles et organisationnelles des réseaux public et communautaire. Ces activités sont apparentées au prochain plan d'action 2014-2020 du MSSS. Dans ce plan d'action, l'organisation et la prestation des services en santé mentale sont fondées sur les principes directeurs suivants :

- Le rétablissement
- Les soins de collaboration
- La performance
- L'amélioration continue

Ces principes directeurs renforcent l'importance de poursuivre nos activités de formation sur le rétablissement et la pleine citoyenneté sur l'ensemble des territoires québécois. Nos différents modules de formation offrent une approche réflexive et interactive pour permettre de sortir des sentiers battus et promouvoir le rétablissement et l'inclusion sociale comme une plus-value dans nos pratiques.

Depuis quelques années, l'équipe de formation de l'AQRP a parcouru différents milieux d'intervention et de gestion dans plusieurs régions du Québec. Elle a acquis une expertise des divers besoins et de la pluralité des réalités des milieux, et ce, tant des services dits de la 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> lignes que des organismes communautaires. Par ailleurs, des formations ont été adaptées en fonction de divers secteurs ou clientèles : intégration au travail, hébergement et milieux de vie, clientèle jeunesse, etc. Toutes ces activités ont permis des échanges stimulants, favorisé de nouvelles alliances et créer l'impact nécessaire pour amorcer un réel changement dans les pratiques.

Nous croyons honnêtement que notre approche réflexive et interactive est la réponse à vos besoins pour amorcer le changement de paradigme souhaité en santé mentale et assurer le droit fondamental à l'inclusion sociale de l'ensemble des prestataires des services quel que soit leur âge, leur provenance et leur croyance culturelle.

Pour ce faire, nous vous offrons des enseignements s'adressant à tous, en petits ou en grands groupes, adaptés à vos besoins :

- Comprendre le rétablissement;
- Le rétablissement en contexte d'intervention;
- Une organisation de services orientée vers le rétablissement (modes de gestion);
- Le soutien aux changements.



Association québécoise pour la réadaptation psychosociale

## Le rétablissement: un processus individuel et organisationnel *(suite)* Formation sur le rétablissement en santé mentale et la pleine citoyenneté

Notre offre de formations est fondée sur une approche pédagogique basée sur une expertise professionnelle et un savoir expérientiel : une combinaison gagnante!

Pour terminer, vous trouverez dans la présente pochette le synopsis des différentes formations en lien avec le rétablissement et la pleine citoyenneté, divers témoignages dont celui de madame Lorraine Fortin, directrice du programme Santé mentale et dépendances au CSSS de Saint-Jérôme, un établissement qui œuvre activement à intégrer les notions du rétablissement au cœur de sa mission et de ses services et finalement le dépliant de formation.

Pour clore cet inventaire, je me permets également de vous transmettre une correspondance à titre de chargée de projet et de personne utilisatrice de services en santé mentale. Ce message traduit bien le cœur de mon rétablissement et permet de nous rappeler que personne n'est à l'abri de la détresse ou de la maladie. Il est donc important d'humaniser nos soins et nos services... pour nous-mêmes ou pour nos proches.

Vers des changements immédiats et soutenus, travaillons tous ensemble pour une vision commune du rétablissement!

Marie Gagné  
Chargée de projet et formatrice  
418-523-4190, poste 217  
[mgagne@aqrp-sm.org](mailto:mgagne@aqrp-sm.org)

Association québécoise pour la réadaptation psychosociale

2380, avenue du Mont-Thabor, bur. 205  
Québec (Québec) G1J 3W7  
[www.aqrp-sm.org](http://www.aqrp-sm.org)

Organisme formateur agréé par la Commission des partenaires du marché du travail

« Abheee \ e ~ \_ X f c e \ g ! ! ! ~ B h i e \ e » \_ X ~





Association québécoise pour la réadaptation psychosociale

## La région des Laurentides en mouvement vers le rétablissement

Formation sur le rétablissement en santé mentale et la pleine citoyenneté

Écrit le 02-05-2013

**Par madame Lorraine Fortin**  
**Directrice du programme santé mentale et dépendances**  
**CSSS de Saint-Jérôme**

Il y a deux ans, notre établissement a fait le choix de procéder à une transformation majeure des services de 2<sup>e</sup> ligne et de travailler à l'amélioration continue de la qualité de nos services.

C'est dans ce contexte de renouveau que la formation sur le rétablissement nous est apparue comme un incontournable. Dès lors, des démarches ont été entreprises auprès de l'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP) pour obtenir le soutien nécessaire à la transformation de notre philosophie d'intervention pour l'ensemble du personnel œuvrant dans nos services de santé mentale.

À ce jour, pas moins de 123 intervenants ont reçu la formation de quatre jours. Les gestionnaires ont pour leur part participé à une formation de deux jours où les stratégies d'implantation du changement de paradigme ont été regardées.

Les commentaires recueillis sont unanimes : dynamiques, percutantes, surprenantes, informées et stimulantes, les formatrices établissent rapidement le lien de confiance essentiel au cheminement du groupe et partagent leur vécu expérientiel afin de transmettre l'ultime message d'espoir essentiel au **rétablissement**. Croire en l'autre, en ses forces, ses capacités, ses rêves et son pouvoir de décider de ce que sera sa vie. Passer de la position du tout savoir à celle d'un facilitateur, d'un accompagnateur, d'un apprenant respectueux des rêves et des désirs de l'autre tout en lui permettant d'atteindre sa pleine citoyenneté, voilà les bases du changement amorcé dans l'approche clientèle prônées par notre organisation. L'utilisateur de service est invité à prendre la parole là où longtemps son silence était de mise.

Au nom de tous les participants, je tiens à remercier chaleureusement nos accompagnatrices et formatrices Mmes Marie Gagné, Réjeanne Bouchard et la directrice de l'AQRP, Mme Diane Harvey, pour leur générosité lors de ces journées de formation.

Lorraine Fortin  
Directrice du programme santé mentale et dépendances  
CSSS de Saint-Jérôme



# La région des Laurentides en mouvement vers le rétablissement (suite)

Formation sur le rétablissement en santé mentale et la pleine citoyenneté

## Quelques MOTS sur ce que les participants ont retenus :

- L'utilisateur des services est une **personne à part entière** qui a le **pouvoir de se rétablir**, la **liberté de faire des choix** et le besoin d'être respecté dans son **autodétermination**.
- Viser le rétablissement dès le départ, le faire verbaliser sur ses choix et **les discussions à son sujet**.
- La notion et la « **philosophie** » de **rétablissement en elle-même**. La **souplesse** et l'adaptation des services pour les usagers. Le respect du libre choix de la clientèle.
- **Responsabilisation** : ressources et **Z c f WY g ' X Y ' ` ð i g U [ Y f ' { ' g c i ` ] [ b Y f**
- **@U` d Y f g c b b Y` b ð Y g h` d U g é a e d e s Y p a r t i e s d e a s u v i d e u x** et importantes à utiliser et à développer.
- La possibilité de se **rétablir en X f d ] h ` X ð i b Y ` a U ` U X ] Y : a Y b h U ` Y ` ] a d c f h U b h Y**

## Comment je transforme ma pratique :

- **> Y ` a ð ] b Z c f a Y ` W c a a Y**, c'est de qu'il s'agit de faire **un choix** dans ses choix sans jugement.
- Je **parle de la stigmatisation** avec la personne et de l'**importance de prendre sa place dans la société** **Y h ` X Y ' ` ð Y b W c i f U [ Y f ' { . ' U j c ] f ` i b ` f ... j Y ž ` i b ` V i h**
- Un **h f U j U ] ` ` : X ð i f i e r l e p a t i e n t** dans les réunions multidisciplinaires.
- Nous faisons des ateliers sur le rétablissement... définition, indicateurs du rétablissement, plan de vie et de sortie.
- Ateliers sur le rétablissement durant les dîners causeries. **A ] g Y ` Y b ` d ` U W Y ` X ð i b ` d ` U b ` X i ` f f h U**  
**chaque usager.**
- **Souplesse** dans mon offre de service. Toujours réaliser le plan avec l'utilisateur (ses objectifs, ses moyens). **C Z Z f ] f ` i b ` a Y** (différents et tous possibles).
- Je tente de laisser plus la **responsabilité de ses progrès** au client, j'ai un **meilleur espoir pour les clients qui ont des maladies mentales sévères**;
- Des **pairs aidants** pour **une plus g f U b X Y ` ] a d ` ] W U h ] c b ` X Y g ` i g U [ Y f g ` X U b g ` ` ð c f [ U**
- J'essaie de les intégrer dans mes plans d'intervention... l'aider à **g ð U d d f c d f ] Y f ` g U ` X f a U f W \ Y ` d**  
**le faire à sa place.**
- **Connaître moi-même les ressources existantes** et leurs mandats. **Guider le patient sans faire de choix pour lui.**

Des MOTS qui vous assurent un service de qualité  
et surtout un impact incontestable sur votre pratique



Association québécoise pour la réadaptation psychosociale

## RÉTABLISSEMENT ET PLEINE CITOYENNETÉ

Présentation et contenu

de la formation interactive en santé mentale

Formation sur le rétablissement en santé mentale et la pleine citoyenneté

### MISE EN CONTEXTE

Ce projet de formation provinciale sur le rétablissement des personnes est le résultat d'une démarche entreprise en 2008 par le Groupe provincial de formation sur le rétablissement en milieu d'hébergement. En premier lieu, développé à l'intention de ces milieux, la formation a été demandée par plusieurs de nos partenaires et a pris de l'ampleur depuis.

L'AQRP, chef de file et visionnaire dans plusieurs dossiers en santé mentale, s'est adapté à la demande et a ainsi développé plusieurs possibilités de formation, toujours dans le but d'avoir une vision commune de ce processus et de favoriser les actions pouvant parvenir à le réaliser.

Ce projet de formation s'inscrivait alors dans le Plan d'action en santé mentale 2005-2010 du ministère de la Santé et des Services sociaux, « La force des liens », qui favorise la perspective du rétablissement, la reconnaissance du potentiel et le rôle des personnes utilisatrices et des proches dans la prestation des services leur étant destinés (MSSS, 2005).

- Le rétablissement et citoyenneté
- Les soins de collaboration
- La performance
- L'amélioration continue

De même au Canada, on nomme de plus en plus l'importance d'assurer la prestation de services et d'adopter des pratiques axées sur le rétablissement dans l'ensemble du système de santé mentale. La « Stratégie en matière de santé mentale pour le Canada » réserve au rétablissement une place centrale dans son plan de transformation pour lequel la Commission de la santé mentale du Canada entend travailler en partenariat avec tous les intervenants.

(Source : <http://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/initiatives-and-projects/mental-health-strategy-canada?routetoken=726eb4e67367978db5912c90939b93d2&terminal=41>)

Ces principes directeurs, autant fédéraux que provinciaux, renforcent l'importance de poursuivre nos activités de formation sur le rétablissement et la pleine citoyenneté sur l'ensemble du territoire québécois.



Association québécoise pour la réadaptation psychosociale

## RÉTABLISSEMENT ET PLEINE CITOYENNETÉ

Présentation et contenu

de la formation interactive en santé mentale *(suite)*

Formation sur le rétablissement en santé mentale et la pleine citoyenneté

### BUTS DE LA FORMATION

Fusionner et diffuser les savoirs pour changer les pratiques

- Comprendre le processus de rétablissement, son influence sur l'exercice de la pleine citoyenneté de la personne utilisatrice et en cerner les enjeux en contexte d'intervention et de gestion :
  - Prendre connaissance d'un cadre théorique sur le processus de rétablissement;
  - Prendre connaissance d'un cadre d'orientation suggéré : vision, valeurs et principes du rétablissement, services et interventions.
- Être en mesure de soutenir les principes du rétablissement à travers l'offre et l'organisation de services en santé mentale au sein de son milieu, de son établissement s'il y a lieu et plus largement, de son réseau local.

### Participants visés

- Les gestionnaires, propriétaires ou responsables des ressources en santé mentale et leur personnel
- Les intervenants et les professionnels
- Les personnes utilisatrices de services en santé mentale
- Les membres de leur entourage
- Les partenaires intersectoriels (emploi, éducation, justice, habitation) et autres collègues (exemples : préposés, concierges, cuisiniers, etc.)

### Objectifs poursuivis

- Permettre de comprendre le processus de rétablissement et d'en cerner les enjeux aux plans personnel et organisationnel;
- Développer chez les différents acteurs une vision et une reconnaissance du savoir expérientiel des personnes utilisatrices de services et des membres de l'entourage, ainsi que de leur implication dans la prestation de services;
- Structurer et offrir des activités de formation d'une durée variable selon les stratégies développées pour chacune des clientèles;
- Créer des conditions favorables à la transformation des pratiques et soutenir les principes du rétablissement à travers l'organisation et l'offre de services de santé au sein de divers milieux;
- Offrir un soutien aux changements vers l'autonomie des milieux, par le biais entre autres d'agents de changement, d'un soutien individuel, d'échanges entre les ressources et d'une actualisation régulière des connaissances sur le processus de rétablissement et la pleine citoyenneté.



Association québécoise pour la réadaptation psychosociale

## RÉTABLISSEMENT ET PLEINE CITOYENNETÉ

Présentation et contenu

de la formation interactive en santé mentale *(suite)*

Formation sur le rétablissement en santé mentale et la pleine citoyenneté

### STRATÉGIES DE FORMATION

Les activités de formation sont réparties comme suit :

- Développer des connaissances et compétences en lien avec le processus de rétablissement;
- Prendre connaissance d'un cadre d'orientation suggéré : vision, valeurs et principes du rétablissement;
- Développer des stratégies et des outils pour favoriser la mise sur pied de changements vers le rétablissement.
- Comprendre le savoir, le savoir-être et le savoir-faire;
- Soutenir le changement;
- Travailler avec les milieux d'appartenance et les réalités locales;
- Tenir compte des préoccupations et des besoins de chaque type de participant;
- Mettre en valeur le savoir expérientiel de tous et chacun.

### PRÉSENTATION DES CONTENUS

Formation en trois volets distincts :

- A)** Rétablissement et pleine citoyenneté : Regards en intervention (3 ou 4 jours)
- B)** Rétablissement et pleine citoyenneté : Regards axés vers les modes de gestion (2 jours)
- C)** Rétablissement et pleine citoyenneté : Transformation des pratiques et agent de changement (4 jours)

Formation sur mesure :

- J Rétablissement et pleine citoyenneté : Sensibilisation aux partenaires des réseaux public et communautaire
- J Rétablissement et pleine citoyenneté : Sensibilisation aux partenaires hors-réseau

**ATTENTION** : les volets A) ou B) sont des préalables au volet C)



Association québécoise pour la réadaptation psychosociale

## RÉTABLISSEMENT ET PLEINE CITOYENNETÉ

Présentation et contenu

de la formation interactive en santé mentale *(suite)*

Formation sur le rétablissement en santé mentale et la pleine citoyenneté

### A) RÉTABLISSEMENT ET PLEINE CITOYENNETÉ : REGARDS EN INTERVENTION

Cette formation vous propose une exploration des trois types de savoirs, le savoir, le savoir-être et le savoir-faire, vers le développement de compétences favorisant le soutien au rétablissement des personnes dans leurs milieux de vie.

Elle vous convie à faire un voyage vers des croyances, des valeurs, des approches et une vision pouvant vous aider à promouvoir et à soutenir le processus de rétablissement en santé mentale. À travers des réflexions, des contenus théoriques, des exercices individuels et de groupe et des témoignages, les participants sont amenés à se mettre en mouvement vers l'expérience du le rétablissement et d'une pleine citoyenneté.

#### Contenu de formation :

##### Les ingrédients du rétablissement

- Un peu d'histoire... avec le mouvement des utilisateurs de services et l'évolution des soins axés sur le rétablissement en santé mentale
- Définitions du rétablissement
- L'expérience du rétablissement : savoir expérientiel et expertise professionnelle, patient partenaire
- L'importance du savoir-être et du sens à la vie et regard sur soi
- Le rétablissement dans une expérience globale de santé.

##### Le rétablissement en contexte d'intervention

- Pourquoi se rétablir?
- La personne au centre : son projet, sa motivation, ses forces.
- Le « projet de vie » selon l'AQRP : Comprendre la notion « projet de vie »

##### Amorcer le mouvement

- Base de l'intervention orientée vers le rétablissement : outils et différentes approches.
- L'écoute au-delà des mots
- Appropriation du pouvoir : la personne utilisatrice et l'intervenant
- Contrer les obstacles :
  - J Stigmatisation et autostigmatisation
  - J Gestion du risque
  - J Résistances aux changements



Association québécoise pour la réadaptation psychosociale

## RÉTABLISSEMENT ET PLEINE CITOYENNETÉ

Présentation et contenu

de la formation interactive en santé mentale (*suite*)

Formation sur le rétablissement en santé mentale et la pleine citoyenneté

@Y` f f h UV` ] g g Ya Y b h` XU b g` ` Đ c f [ U b ] g U h ] c b` XY g` g Y f j ] WY g

- Un regard à l'intérieur de votre ressource
- La participation active des personnes utilisatrices et des proches
- Le rôle du pair aidant dans l'organisation de services
- Vue d'ensemble de l'offre régionale de services
- Les soins de collaboration : la force des liens et des alliances entre l'ensemble des acteurs offrant des services



Association québécoise pour la réadaptation psychosociale

## RÉTABLISSEMENT ET PLEINE CITOYENNETÉ

Présentation et contenu

de la formation interactive en santé mentale *(suite)*

Formation sur le rétablissement en santé mentale et la pleine citoyenneté

### **B) RÉTABLISSEMENT ET PLEINE CITOYENNETÉ : REGARDS AXÉS VERS LES MODES DE GESTIONS**

Cette formation vous propose une exploration des trois types de savoirs, le savoir, le savoir-être et le savoir-faire, vers le développement de compétences **Z U j c f ] g U b h ' ` Ð U d d ` ] W U h ] c b ' X Y ' a c X Y g ' X Y** le rétablissement, en respect des valeurs et principes inhérents à ce processus.

Elle vous convie à faire un voyage à travers une nouvelle vision impliquant des valeurs et des principes axés sur le rétablissement pouvant vous aider à revisiter vos modes de gestion en vue de promouvoir et de soutenir le processus de rétablissement des personnes vivant avec un problème de santé mentale. À travers des réflexions, des contenus théoriques, des exercices individuels et de groupe, les participants sont amenés à revoir leurs pratiques de gestion pour amorcer un réel virage organisationnel vers la promotion du rétablissement et d'une pleine citoyenneté.

Contenu de formation :

- Le rétablissement et la pleine citoyenneté : vers une vision commune
- Le rétablissement et la pleine citoyenneté dans une perspective systémique
- Prendre le virage du rétablissement et de la pleine citoyenneté : Quelques ingrédients actifs
  - J Types de services axés sur le rétablissement
  - J Approches axées sur le rétablissement
  - J Des outils et des indicateurs de succès
  - J L'intégration de pairs aidants
  - J Éléments clés pour orienter notre transformation
  - J 5 modèles conceptuels
  - J 8 normes de pratiques selon Recovery self assesment (RSA)
  - J 6 leviers de changement selon l'AQRP :
    - Implication active des personnes utilisatrices
    - Formation sous toutes ses formes
    - Gestion du risque solidaire
    - Utilisation de la communauté
    - Lutte à la stigmatisation
    - Mise en valeur des bonnes pratiques et vigilance : principaux leviers de changements
- Un premier frein : la résistance au changement
- Comment prendre le virage du rétablissement



Association québécoise pour la réadaptation psychosociale

## RÉTABLISSEMENT ET PLEINE CITOYENNETÉ

Présentation et contenu

de la formation interactive en santé mentale *(suite)*

Formation sur le rétablissement en santé mentale et la pleine citoyenneté

### C) RÉTABLISSEMENT ET PLEINE CITOYENNETÉ : TRANSFORMATION DES PRATIQUES ET AGENT DE CHANGEMENT

(Préalable : volet A ou B)

Cette formation s'adresse à toute personne ou organisation désirant s'engager dans un exercice de transformation des pratiques tant aux plans des interventions que des modes de gestion. Elle vise à outiller des **personnes désirant agir comme agent de changement dans son organisation** ou auprès de son réseau local de services. Elle s'adresse tant aux gestionnaires, qu'aux intervenants, personnes utilisatrices de services en santé mentale ou à des membres de leur entourage.

Un agent de changement est défini comme un conducteur du changement au sein d'une organisation en faisant la promotion, la gestion et la planification de sa mise en œuvre. Le rôle peut être officiel ou bénévole. L'agent de changement doit être représentatif de la population d'utilisateurs concernés. Il doit comprendre le raisonnement derrière le changement et aider à communiquer l'enthousiasme, les possibilités et les détails du changement souhaité à d'autres acteurs ou instances au sein de l'organisation.

(Source : <http://www.processexcellencenetwork.com/glossary/change-agent>)

Cette formation vous propose une exploration des trois types de savoirs, le savoir, le savoir-être et le savoir-faire, vers le développement de compétences favorisant i b Y ` h f U b g Z c f a U h ] c b ` U W h ] j Y ` X Y g ` d f U h ] X Y ` ` D c f [ U b ] g U h ] c b ` X Y ` g Y f j ] W Y g ` Y h ` X Y g ` a c X E y e s e X U d i v e Y e n t h o ] c b ` U l f g ` sections ou volets :

- Un contenu théorique permettant un survol des principaux ingrédients actifs à tenir en compte aux plans des interventions et des modes de gestion (volets A et B) en vue de passer rapidement à des activités de transformation;
- Un contenu pratique permettant d'identifier des leviers de changement pour que l'organisation puisse se mettre en mouvement vers des pratiques axées sur le rétablissement et se doter d'un plan d'action respectant ses choix, ses intérêts et ses préoccupations en regard de sa propre réalité et de celle de son réseau local de services;
- Un volet de soutien à la transformation où l'organisation peut développer ses stratégies en ce sens et bénéficier, s'il y a lieu, du soutien du promoteur.



Association québécoise pour la réadaptation psychosociale

## RÉTABLISSEMENT ET PLEINE CITOYENNETÉ

Présentation et contenu

de la formation interactive en santé mentale (*suite*)

Formation sur le rétablissement en santé mentale et la pleine citoyenneté

**Cette formation vous convie donc à une réelle mise en action vers des activités de transformation en mobilisation des personnes et des organisations.**

### Contenu de formation :

- Le processus de rétablissement/pour une vision organisationnelle consensuelle
- L'agent de changement : définition, rôle, intérêts personnels et organisationnels, valeurs et compétences
- Les résistances aux changements
- Les stratégies de communication
- Les éléments clés de la transformation (retour ou approfondissement selon les besoins de groupe)
  - J 3 piliers de soutien aux services axés sur le rétablissement
  - J 6 leviers de transformation
  - J 8 normes de pratiques axées sur le rétablissement
  - J 5 modèles conceptuels
  - J 9 exemples d'indicateurs d'une ressource axée sur le rétablissement (Davidson, 2006)
  - J Cadre d'intervention proposé par l'AQRP
  - J Le rétablissement et la pleine citoyenneté : l'action intersectorielle et l'inclusion sociale
  - J Les communautés de pratique en émergence
  - J Les conditions facilitantes et les obstacles à contourner
  - J Mise en pratique des connaissances
  - J La mobilisation et le plan d'action
  - J L'exercice de transformation
  - J La mise en place de mesures de soutien à la transformation des pratiques

### FORMATION SUR MESURE

- J Rétablissement et pleine citoyenneté : Sensibilisation aux partenaires des réseaux public et communautaire
- J Rétablissement et pleine citoyenneté : Sensibilisation aux partenaires hors-réseau

Le contenu de ces formations est à déterminer avec vous, selon vos préoccupations et celles de votre milieu, adapté selon vos besoins et votre clientèle.



Association québécoise pour la réadaptation psychosociale

## RÉTABLISSEMENT ET PLEINE CITOYENNETÉ

Présentation et contenu

de la formation interactive en santé mentale *(suite)*

Formation sur le rétablissement en santé mentale et la pleine citoyenneté

### 9 B F 5 D D 9 @ Å

#### @ Y G U j c ] f N p l r t s q n z s p l i t Å

Le savoir donne un pouvoir personnel et élargit les horizons. Il permet de prendre des décisions éclairées pour tracer son chemin avec les risques que nous devons assumer. Le savoir sert avant tout à se responsabiliser et à demander à l'autre de faire de même. Il induit une relation de mutualité.

#### Le Savoir... h f Y g ] p l v i j f Z ] g y c Å b W É i f

Ouvrir son cœur, c'est se reconnaître une valeur et c'est aussi reconnaître celle de l'autre. Ouvrir son cœur c'est risquer d'être touché et d'être empathique.

Le cœur permet de sortir de soi, de ses valeurs, de ses peurs et de ses façons de faire pour s'intéresser à qui est l'autre.

Le cœur met de la chaleur dans nos relations.

Une bonne relation se distingue par une bonne capacité d'accueil, de l'authenticité, un respect mutuel. À l'inverse, une mauvaise relation est souvent composée de rapports de force entre expert et malade, d'enjeux de contrôle et de méfiance.

#### Le Savoir- Z U ] f Y g ] E l v a l i r z q n y Å quotidien dans ses actions

L'action est indispensable à la réalisation et à la satisfaction de nos désirs et de nos rêves. Elle se vit au quotidien.

Faisons l'inventaire ensemble des actions que nous posons dans notre milieu de vie pour favoriser le rétablissement. Nous permettent-elles d'y contribuer réellement?

Nos actions favorables au processus de rétablissement sont les actions respectueuses des besoins, des choix et du rythme de la personne.





Association québécoise pour la réadaptation psychosociale

## Formation sur le processus de rétablissement en santé mentale

Le rétablissement: un processus individuel et organisationnel

Consciente de l'importance d'un enseignement adapté pour contribuer concrètement à l'avancement des pratiques et à l'amélioration des services en santé mentale, l'AQRP propose une série d'activités de formation sur le rétablissement. En combinant expertise clinique, scientifique et expérientielle, l'AQRP a mis sur pied des activités uniques de formation répondant aux réalités « terrain » individuelles et organisationnelles des réseaux public et communautaire.

*B c i f f j f . . . D Y .  
C i j f j f . . . Y . W  
Envahir le quotidien...*

### **E i D Yc g que le rétablissement? Y croyez-vous vraiment?**

Des réflexions et un accompagnement vers des pratiques orientées vers le rétablissement dans le cadre d'une formation dynamique et interactive.

Des enseignements s'adressant à tous, en petits ou en grands groupes, et adaptés à vos besoins :

- Comprendre le rétablissement;
- Le rétablissement en contexte d'intervention;
- Une organisation de services orientée vers le rétablissement;
- Le soutien aux changements.

« Le contenu de cette formation est primordial afin de mettre enfin des mots et d'éclaircir le concept du rétablissement. Cela me donne aussi l'espoir que tout notre travail, même s'il doit changer un peu, n'est pas vain, ni inutile. J'ai rarement vu un discours aussi puissant et sincère qui touche tous les participants, tant au plan de leurs émotions que de leurs valeurs. J'ai passé de nombreuses heures à discuter de cette formation... On en discute encore d'ailleurs. Rarement une formation, et Dieu sait combien j'en ai suivies dans ma vie, m'a autant brassé les idées... »

B. Tremblay

Propriétaire de 3 ressources résidentielles de type intermédiaire



Association québécoise pour la réadaptation psychosociale

## Formation sur le processus de rétablissement en santé mentale (suite)

Le rétablissement: un processus individuel et organisationnel

### Les activités de formation sur le rétablissement : un service sur mesure pour répondre à vos besoins!

- Formule approfondie et interactive pour tous;
- Activités spécifiques pour
  - les personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale,
  - les intervenants,
  - les gestionnaires;
- Formation sur mesure adaptée au secteur d'activités;
- Journée de sensibilisation;
- Activités de formation sur la pleine citoyenneté et le rétablissement;
- Formation continue d'agents de changement;
- Suivi, consultation et encadrement de type « coaching ».

### @Y g · U W h ] j ] h f g · X Y · Z c f a U h ] c b · X Y ·

- la diffusion des approches, des pratiques et des modèles les plus prometteurs;
- l'amélioration des habiletés individuelles et organisationnelles;
- un partage de l'information et une mise à jour des connaissances;
- la mise en valeur du savoir expérientiel;
- une offre d'expertise ainsi qu'une culture de partenariat et de mise en réseau.

Une approche pédagogique  
basée sur  
une expertise professionnelle  
et un savoir expérientiel :  
une combinaison gagnante!

Vers une vision commune  
du rétablissement

Pour des changements  
immédiats et soutenus!

« A b h e e \ e ~ \_ X f c e \ g ! ! ! ~ B h i e \ e ~ \_ X ~ V h e ~ 8 a i T

Vous désirez constituer un groupe pour suivre la formation, veuillez communiquer avec :

Marie Gagné

Chargée de projet et formatrice

418-523-4190, poste 217

[mgagne@aqrp-sm.org](mailto:mgagne@aqrp-sm.org)

Réservez dès maintenant votre formation sur mesure!



## Association québécoise pour la réadaptation psychosociale

? X g g e X ~ Wh ~ V h e ~ WX ~ @T e \ X ~ : T  
V [ T e Z Ý X ~ WX ~ c e b ] X g ~ X g ~ Y b e ` T  
Formation sur le rétablissement en santé mentale et la pleine citoyenneté

### Bonjour,

Mon nom est Marie Gagné, je suis chargée de projet et formatrice pour l'AQRP et je suis également utilisatrice de services en santé mentale. Je possède un savoir académique et un savoir expérientiel qui me permet de regarder le rétablissement et la pleine citoyenneté avec un port de lunettes à vision élargie! Je suis une personne, humaine, qui a connu la détresse émotionnelle dès son jeune âge, ce qui a engendré chez moi des troubles anxieux et des troubles de comportements autodestructeurs qui se sont avérés assez difficiles tout au long de mon adolescence, s'intensifiant à l'âge adulte. De cette souffrance, j'ai développé des valeurs de survivance qui m'ont permis de tenir le coup jusqu'à ce que le gouffre et les affres de la maladie m'obligent à consulter pour me sortir de la rue et de ma souffrance.

Suis-je guérie? Non, je continue de composer au quotidien avec ma réalité, mais, maintenant, avec le support de mes pairs et de certains professionnels de la santé, je développe graduellement des valeurs de développement. J'arrive à vivre une vie remplie de beaux défis, et ce, malgré les avancées et les reculs qui croisent sur ma route. J'ai ce que j'appelle mon coffre à outils pour me baliser et m'autoévaluer. J'ai développé au fil des ans une connaissance personnelle de mes forces, de mes vulnérabilités et de mes possibilités. Je suis maître de ma propre vie. Cela veut dire aussi pour moi que j'ai des droits et des responsabilités.

Aujourd'hui, je crois au rétablissement et à l'inclusion sociale pour tous. Dans mon travail, mon rôle premier est de soutenir les milieux œuvrant en santé mentale qui veulent se départir du modèle classique de prise en charge pour adhérer aux principes directeurs du MSSS dans lesquels on retrouve une offre de services basée sur le rétablissement et la pleine citoyenneté.

Dans un premier temps, il importe de réfléchir tous ensemble sur le sens de ces mots et d'en dépasser la compréhension conceptuelle, souvent plus figure de style qu'une réelle application quotidienne dans notre pratique. Pour y parvenir, il faut se repositionner : prendre le temps de revoir notre mission de départ, nos principes directeurs et nos valeurs de services et d'interventions pour bien comprendre les enjeux du changement durable souhaité.

Rappelons-nous que la maladie mentale touche tout le monde de près ou de loin. Nous nous devons d'humaniser nos services et surtout notre regard. Pour cela, nous devons nous-mêmes nous rétablir comme système organisationnel et sensibiliser l'ensemble de la population à poser un regard neuf envers la santé mentale et les personnes qui vivent avec une maladie mentale.

J'ose dire que, dans notre société, quand nous faisons référence à la souffrance humaine, le don de soi est souvent au rendez-vous. On désire rapidement diminuer cette souffrance qui accable l'autre et effectivement, nous agissons de bonne foi. Alors, on peut se demander pourquoi vouloir changer nos façons de prendre soin des personnes vivant avec un trouble grave de santé mentale. Pourquoi ne plus être les bons parents qui prennent en charge ces êtres tant démunis?



## Association québécoise pour la réadaptation psychosociale

? X g g e X ~ Wh ~ V h e ~ WX ~ @T e \ X ~ : T  
V [ T e Z Y X ~ WX ~ c e b ] X g ~ X RP (suite) ` T  
Formation sur le rétablissement en santé mentale et la pleine citoyenneté

Pourquoi ne pas continuer d'être celui qui possède la meilleure expertise des besoins de la personne en difficulté? Pourtant, pour plusieurs d'entre nous, continuer d'évoluer dans un système classique de prise en charge peut signifier la perte de notre identité citoyenne et de notre dignité à être utile à autrui. À être continuellement sous l'aile protectrice de l'état ou encore de nos proches, notre identité peut s'effriter à un point tel qu'elle peut même disparaître totalement. C'est la traversée d'une vie entière en marge de la société. Un monde parallèle rempli de ghettos en retrait de nos communautés tel un mur invisible qui sépare les deux mondes. Plusieurs d'entre nous finissent même par croire ce reflet provenant du miroir des perceptions d'autrui, nous amenant à une autostigmatisation destructrice créée par nous-mêmes, souvent de manière inconsciente, mais réelle.

Depuis quelques années, l'AQRP s'est donné comme mandat d'offrir des activités et des contenus de formation offrant une approche réflexive et interactive avec les participants pour permettre de sortir des sentiers battus et promouvoir le rétablissement et l'inclusion sociale comme une plus-value dans nos pratiques. Mon équipe et moi avons parcouru différents milieux d'intervention et de gestion dans plusieurs régions du Québec. Nous avons acquis une expertise des divers besoins tant dans les milieux de première et deuxième lignes que dans les milieux communautaires. Le constat qui en découle démontre bien le bon vouloir des participants à embarquer dans cette belle aventure, une traversée qui peut paraître difficile au départ, mais combien enrichissante pour chacun(e) : faire partie du voyage, du vent de changement vers un demain meilleur pour les utilisateurs de services en santé mentale et pour tous ceux qui suivront, car la maladie mentale est l'affaire de tous et frappe sans crier gare à qui que ce soit.

Pour conclure, je souhaite que l'on se donne la main pour bâtir tous ensemble une société forte qui intègre dans ses décisions et dans ses actions l'ensemble des individus qui la compose.

Marie Gagné

Chargée de projet



? X ~ i b \ \_ \ X e ~ Wh ~ e Y g T U \_ \ f f X ` X a