



Santé mentale et rétablissement

MYTHE N° 1

« Être rétabli.e, c'est ne plus rechuter »

RÉALITÉ

Le rétablissement est un processus non linéaire, qui comprend des périodes d'avancées, de recul et de stagnation, et qui varie en fonction des personnes. Vivre avec des symptômes, connaître parfois des rechutes, participe à la construction de son parcours de rétablissement.

MYTHE N° 2

« Se rétablir c'est guérir »

RÉALITÉ

Se rétablir, c'est apprendre à composer avec la maladie, afin de trouver un équilibre satisfaisant pour soi.

MYTHE N° 3

« Le rétablissement, c'est l'affaire des personnes directement concernées, pas celle des soignants »

RÉALITÉ

Une démarche de rétablissement est globale et doit prendre en compte tous les aspects de la vie de la personne : soin, accompagnement, famille, amis, emploi, logement, éducation, etc.

Les soignants peuvent aider à créer des conditions favorables au rétablissement.

MYTHE N° 4

« Il n'est pas possible de se rétablir de certains troubles psychiques »

RÉALITÉ

Ce n'est pas le diagnostic qui détermine la possibilité de se rétablir ou non. Cela dépend des ressources de la personne et de son environnement.

MYTHE N° 5

« Pour se rétablir, il suffit de trouver le bon traitement »

RÉALITÉ

Le processus de rétablissement ne se limite pas aux médicaments : confiance, environnement bienveillant, prise en compte du savoir de sa maladie, etc. contribuent au rétablissement.

Ce poster a été conçu par le Psycom à partir des données disponibles.

PLUS D'INFORMATION ET DE SOURCES SUR www.psycom.org

