

En route vers mon rétablissement



Guide et
journal de bord

En route vers mon rétablissement

*« De tout l'espoir que je peux ressentir, le rétablissement ne peut que venir.
Rien n'est jamais tracé d'avance, tout peut se modifier en cours de route. » - Bill Marcherin.*

Auteurs

Justine Rossi, ergothérapeute
Nancy Gélinas, psychoéducatrice
Hann-Dolf Jean-Jacques, pair aidant de la Société Québécoise de la Schizophrénie
Cassandra Clermont-Moquin, patiente partenaire

Collaboratrice

Célia Tainguy, ergothérapeute

Réviseurs

D^{re} Marie Villeneuve, psychiatre
Valérie Léger, infirmière
Joanie Fouquereau-Blais, ergothérapeute

Clinique Connec-T

Pavillon Lahaise, aile 303
7401, rue Hochelaga
Montréal H1N 3M5
514 251-6025

Mise en page

Service des techniques audiovisuelles, Direction de l'Enseignement, CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

Remerciements

Ce guide n'aurait pas pu voir le jour sans l'implication et la collaboration précieuse de nombreuses personnes. Nous tenons à exprimer notre profonde gratitude à l'ensemble des collègues qui ont contribué à faire vivre ce projet. Leur expertise, leur disponibilité et leur engagement tout au long de cette démarche ont été déterminants pour garantir la qualité et la pertinence de ce guide. Ce travail collectif illustre parfaitement la richesse de notre collaboration et l'esprit d'équipe qui anime notre organisation. À toutes et à tous, un grand merci.

Miré Saralta, Cheffe de service, Julie Tremblay-Devirieux, APPR, Julie Paquet, APPR,
D^{re} Tania Lecomte, psychologue et chercheure, Pre Catherine Briand, ergothérapeute et chercheure,
Sylvain Durocher, chef de secteur et Mélanie Fontaine, technicienne en arts graphiques.

Version : août 2025

Ce guide appartient à : _____

.....

Comment utiliser ce guide

Ce guide t'est remis dans le cadre de ton suivi à la clinique PEP. Il a été conçu pour t'accompagner dans ton parcours de rétablissement et pour soutenir les échanges avec ton intervenant et ton équipe traitante.

Tu y trouveras de l'information, des pistes de réflexion et des outils pour mieux comprendre ce que tu vis, prendre soin de toi et avancer à ton rythme.

Bien que nous te suggérions de débiter par le chapitre sur le rétablissement personnel, sens-toi libre de consulter les chapitres selon tes besoins ou tes envies.

.....

Un guide à explorer à ta façon

Ce guide n'a pas toutes les réponses, et il ne remplace pas les rencontres avec ton intervenant, ni les discussions avec ton psychiatre ou les autres membres de ton équipe. Certaines sections peuvent te sembler moins claires ou moins utiles selon le moment où tu les liras – et c'est tout à fait normal.

Ce que tu en retires peut évoluer avec le temps. N'hésite pas à en parler avec ton intervenant, à poser des questions ou à revenir sur certains thèmes plus tard. Ce guide est là pour te soutenir dans ton cheminement, à ta manière.

.....

En lien avec des services concrets

Selon les thèmes abordés, il se peut que certains services ou activités te soient proposés, comme des groupes offerts à la clinique ou des démarches à faire avec ton intervenant. Le guide peut ainsi t'amener vers d'autres ressources utiles pour ton rétablissement.

.....

À consulter seul ou accompagné

Ce guide est conçu pour être utilisé avec ton intervenant tout au long de ton suivi, à ton rythme. Si certaines sections te laissent perplexe ou soulèvent des émotions fortes, il est important d'en parler avec ton équipe. Tu n'es pas seul, et ils sont là pour t'aider à avancer.

.....

Table des matières

Chapitres

1. Mon rétablissement personnel	09
2. Démystifier la psychose	17
3. La médication	27
4. Les habitudes de vie	33
5. La gestion des émotions	41
6. Des outils pour mon rétablissement	55
7. Les ressources	69
8. Solutions aux quiz	75



..... Les présentations s'imposent

Ce guide, *En route vers mon rétablissement*, aborde les éléments du parcours de rétablissement lors d'une référence à une clinique externe en premier épisode psychotique.

Tu apprendras à connaître, dans ce guide, Hann-Dolf et Cassandra qui ont vécu, tout comme toi, un premier épisode psychotique. Ceux-ci partagent leurs vécus et leurs stratégies avec toi. Tout au long de ce guide, nous allons suivre leur parcours qui a parfois rencontré des hauts et parfois des bas.

L'histoire de Hann-Dolf

Bonjour! Je m'appelle Hann-Dolf. J'ai 27 ans et je suis un pair aidant pour la clinique Connec-T. J'ai reçu un diagnostic de trouble psychotique à l'âge de 19 ans.



L'histoire de Cassandra

Salut! Je m'appelle Cassandra et je suis une maman de jumeaux dans le début de la trentaine. Je travaille dans le domaine du marketing au sein d'une entreprise québécoise qui promeut le bien-être. J'ai fait ma psychose à l'âge de 27 ans suite à un épisode de manie non diagnostiqué.



Chapitre 1

Mon rétablissement personnel



Le rétablissement ne suit pas une ligne droite et il peut prendre différentes formes d'une personne à l'autre. Ce que tu lis ici peut t'aider à réfléchir à ce que le rétablissement signifie pour toi, mais il n'y a pas une seule bonne façon de se rétablir. Tu n'as pas à tout comprendre ou décider tout de suite. Parles-en avec ton intervenant pour explorer ce qui te convient le mieux. Ce chapitre est un point de départ, pas une destination.

Objectifs du chapitre :

- Améliorer ma perception de la maladie
- Comprendre ce qui peut favoriser mon rétablissement personnel
- Favoriser l'espoir pour mon rétablissement

Quiz

Vrai ou faux ?	Vrai	Faux
Le rétablissement personnel arrive uniquement en l'absence de symptôme		
Mon entourage peut me soutenir dans mon rétablissement personnel		
Lorsqu'on est rétabli, il n'y a plus de risque de rechute		
Le rétablissement se déroule de la même façon d'une personne à une autre		

La solution se trouve à la page 75. Si tu veux en savoir plus sur ces énoncés, regarde les pages qui suivent.

Hann-Dolf

Dans le passé, j'étais cette personne qui pensait que les troubles de santé mentale n'existaient pas. Que j'étais au-dessus de tout ça. Quand j'ai été hospitalisé, pendant un moment, j'ai cru que je n'allais pas être plus que mon diagnostic! Heureusement que j'avais cet intervenant pour me rappeler que j'étais plus qu'une maladie. Malgré le fait que c'est une situation difficile, il faut que je me rappelle que ce n'était pas un choix que j'avais fait et que je n'avais pas à me laisser définir par cette maladie. Après, j'ai compris que je devais réapprendre à marcher avant de courir et surtout célébrer les petites victoires du quotidien parce qu'elles représentaient le progrès dans mon parcours de rétablissement. Un pas à la fois, j'ai retrouvé une estime de moi-même.



Cassandra

Au tout début de mon rétablissement, je croyais que j'étais hypothéquée pour le reste de mes jours. Que plus jamais je ne pourrais vivre une vie épanouissante avec un sentiment d'accomplissement. Je croyais que j'allais devoir me contenter de peu, car je n'avais pas la capacité d'atteindre des objectifs ambitieux comme pouvait le faire celle que j'étais avant la maladie. Je me suis trompée sur toute la ligne. Depuis le début de mon rétablissement, ma vie n'a cessé de s'améliorer. Ce qui explique que j'ai réussi à réaliser autant de rêves est que j'ai fait de meilleurs choix et que j'ai mis ma santé mentale en priorité. Au moment où je vous parle, j'ai un emploi que j'aime beaucoup, je suis nouvellement propriétaire d'une maison et je suis maman de jumeaux. Le plus important, je suis heureuse. Si on m'avait dit que j'en arriverais à ça quelques années après ma psychose, j'aurais eu du mal à y croire. Il faut prendre le rétablissement une journée à la fois tout en célébrant chaque petite victoire. Parfois, nous n'avons pas l'impression d'avancer, mais lorsque nous nous retournons, nous voyons toute la route et le chemin parcouru. Sois indulgent et doux envers toi dans ce voyage vers l'équilibre.



Qu'est-ce que le rétablissement ?

« C'est une démarche personnelle et unique, visant à changer l'attitude, les valeurs, les sentiments, les objectifs, les capacités et/ou les rôles de chacun. C'est la façon de vivre une vie satisfaisante et utile, où l'espoir a sa place malgré les limites imposées par la maladie. Pour guérir, le malade doit donner un nouveau sens à sa vie, et passer outre aux effets catastrophiques de la maladie mentale ».

Professeur William (Bill) Anthony, pionnier dans le domaine de la réadaptation et du rétablissement psychosocial/psychiatrique, 1993.

« Le rétablissement est un processus unique débutant là où la personne décide de ne plus donner à la maladie le pouvoir de contrôler toute sa vie. C'est la découverte de soi, de ses capacités et de ses rêves tout en se donnant de nouvelles possibilités, et cela, avec ou sans la présence de limites et de symptômes engendrés par la maladie mentale. C'est l'espoir d'une vie meilleure. »

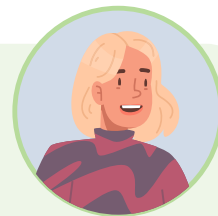
Nathalie Lageux, travailleuse sociale, conférencière en santé mentale et auteure, 2007.

« Le rétablissement, c'est une attitude, une façon d'aborder la journée et les difficultés qu'on y rencontre. Cela signifie que je sais que j'ai certaines limites et qu'il y a des choses que je ne peux pas faire. Mais plutôt que de laisser ces limites être une occasion de désespoir, une raison de laisser tomber, j'ai appris qu'en sachant ce que je ne peux pas faire, je m'ouvre aussi aux possibilités liées à toutes les choses que je peux faire. »

Patricia Deegan, Docteure en psychologie et concernée par un trouble schizophrénique, considérée comme l'une des pionnières du rétablissement en santé mentale, 1988.

Les dimensions du rétablissement personnel

Comme nous l'avons vu, le rétablissement est un processus personnel dont chacun a sa propre recette. Il importe toutefois de savoir que certains éléments sont bien connus pour favoriser la reprise du pouvoir sur sa vie et le développement d'une vie satisfaisante.



1. Autodétermination

- Prendre mes propres décisions en ce qui concerne mon devenir
- Avoir le contrôle sur ma vie
- Faire un bilan de mes forces et me centrer sur celles-ci

2. Identité

- Me reconstruire une identité positive
- Dépasser la stigmatisation ou l'auto-stigmatisation

3. Liens sociaux

- Avoir un réseau de soutien
- Développer et/ou maintenir des amitiés
- Prendre part à ma communauté
- Participer à des groupes d'entraide

4. Espoir

- Croire en la possibilité de me rétablir
- Avoir la motivation d'apporter des changements
- Rencontrer des personnes inspirantes
- Entretenir des pensées positives
- Avoir des rêves et des aspirations

5. Sens à la vie

- Entretenir ma spiritualité, peu importe comment elle s'exprime
- Occuper des rôles sociaux significatifs

Les cinq étapes du rétablissement personnel

Le rétablissement n'est pas un processus linéaire où il y a des étapes claires. L'apparition d'une maladie peut nous faire vivre diverses émotions et nous pousser à mettre en place des stratégies pour retrouver l'équilibre.

Les stades du rétablissement ne seront pas vécus de la même façon pour tous, mais voici en résumé ce que tu es le plus susceptible de vivre.

Le stade moratoire

- Je ressens un choc à l'annonce du diagnostic. C'est normal !
- Je peux vivre un sentiment de désespoir ou de perte

Le stade de conscience

- Je me dis que tout n'est pas perdu
- J'entrevois la possibilité de me rétablir. La maladie, ce n'est pas tout !
- J'accepte de l'aide

Le stade de préparation

- Je reconnais mes forces et mes défis
- Je fais un bilan de ma vie, de mes projets
- Je fais des apprentissages sur la gestion de la maladie
- Je me reconnais une identité autre que celle de malade

Le stade de reconstruction

- Je travaille en vue de développer une identité positive de moi-même
- Je me donne des objectifs et des moyens pour les atteindre
- J'apprends à gérer ma santé mentale

Le stade de croissance

- Je me connais bien et j'ai développé une bonne autogestion de la maladie
- J'ai retrouvé une image positive de moi-même
- J'ai confiance que j'ai les ressources pour réussir et relever les défis
- Je suis tourné vers mes projets futurs

Non linéaire

.....

L'entourage

Ton entourage peut jouer un rôle important dans ton rétablissement.

Quand on vit une période difficile, comme un premier épisode psychotique, avoir des personnes de confiance autour de soi peut vraiment faire une différence. Que ce soit ta famille, un ami proche ou une autre personne significative, l'entourage peut aider à mieux traverser les hauts et les bas.

À la clinique PEP, on encourage l'implication des proches, quand c'est possible et que tu te sens à l'aise avec ça. Leur présence à certaines rencontres peut t'aider à mieux comprendre ce que tu vis, à améliorer la communication et à bâtir un meilleur soutien autour de toi.

- *Si tu as quelqu'un dans ta vie à qui tu fais confiance, n'hésite pas à en parler avec ton intervenant. Il ou elle pourra voir avec toi si et comment cette personne peut être impliquée dans ton suivi.*

Cela dit, on sait que les relations ne sont pas toujours faciles ou sécurisantes. C'est correct de ne pas vouloir impliquer certaines personnes, ou de prendre ton temps. Ce choix t'appartient, et ton bien-être reste la priorité.

.....

La pair-aidance

Pendant mon processus de rétablissement, j'ai décidé de suivre une formation de pair-aidance et j'utilise maintenant mon vécu pour guider les jeunes à travers ce défi et semer l'espoir. Je te partage, dans les pages à venir, mon expérience qui a comporté des hauts et des bas.



Qu'est-ce que la pair-aidance ?

Un pair aidant est une personne qui a vécu un processus de rétablissement de son trouble mental et qui offre un accompagnement personnalisé à une personne en rétablissement, sur la base de son savoir expérientiel.

Cela veut dire qu'il partage ses expériences, ses stratégies de rétablissement afin d'aider les autres à surmonter les obstacles rencontrés.

Cette personne offre aussi une écoute sans jugement.

Où trouver un pair aidant ?

De plus en plus de cliniques intègrent des pairs aidants parmi leur équipe. Parles-en avec ton intervenant! Certaines ressources donnent aussi accès à des pairs aidants. C'est le cas notamment de :

La Société québécoise de la schizophrénie (SQS)

☎ 514 251-4125 | 1 866 888-2323

✉ info@schizophrenie.qc.ca

🌐 www.schizophrenie.qc.ca/fr

Ligne d'écoute Pair aidant j'écoute

☎ 1 888 974-7247

Pour en savoir plus sur le rétablissement personnel, des formations sont disponibles auprès du Centre d'apprentissage Santé et Rétablissement : <https://casr.uqtr.ca>

Le pair aidant famille est là pour soutenir l'entourage.

Quand un proche vit une difficulté de santé mentale, cela peut-être un moment difficile pour sa famille. Le pair aidant famille est une personne qui a vécu cette réalité – accompagner un être cher dans son rétablissement – et qui est là pour écouter, partager son vécu et aider d'autres familles à mieux comprendre et traverser cette expérience. C'est un soutien confidentiel et sans jugement.

- ▶ *Quelqu'un dans ta famille aurait besoin de soutien ? N'hésite pas à lui en parler ou à demander plus d'information à ton intervenant.*

Ligne d'écoute Pair aidant famille (Association québécoise pour la réadaptation psychosociale)

☎ 1 800 349-9915

Un espace pour moi

Je note mes réflexions ou mes questionnements

Chapitre 2

Démystifier la psychose



Ce que tu vis peut soulever beaucoup de questions, d'incompréhension ou d'inquiétudes. Il est normal de ne pas tout saisir au début, ou de ne pas se reconnaître dans certaines descriptions. Parles-en avec ton intervenant : chaque expérience est unique, et ce chapitre est là pour amorcer la réflexion, pas pour mettre une étiquette. Ce que tu lis ici ne remplace pas les échanges avec l'équipe qui t'accompagne.

Objectifs du chapitre :

- Mieux comprendre le mécanisme d'apparition d'une psychose
- Mieux comprendre les symptômes de la psychose
- Apprendre à identifier les signes précoces de la psychose pour mieux prévenir les rechutes
- Soutenir ma communication avec mes proches et mon intervenant à propos de mes symptômes

Il y avait beaucoup de choses que je ne connaissais pas au sujet de ma santé mentale avant de faire ma psychose. Et toi ? Je t'invite à faire le quiz ci-dessous pour tester tes connaissances de manière ludique. Amuse-toi !



Quiz

Vrai ou faux ?	Vrai	Faux
Les gens ne se rétablissent pas d'un trouble de santé mentale		
La personne avec un diagnostic de trouble psychotique est violente		
Je peux avoir une vie normale avec une psychose		
Une personne qui a fait une psychose ne pourra jamais travailler		
Je peux avoir un enfant même si j'ai un diagnostic de trouble psychotique		

La solution se trouve à la page 75. Si tu veux en savoir plus sur ces énoncés, regarde les pages qui suivent.

Lorsqu'on reçoit un diagnostic de psychose, on a plein de questions en tête. Qu'est-ce qu'une psychose ? Ça vient d'où ?

- C'est une perte de contact avec la réalité
- Cela touche 3 % de la population
- Apparaît généralement entre 15 et 35 ans
- Quelle que soit l'origine ethnique, le genre ou l'orientation sexuelle

- Le comportement
- Les sentiments
- La pensée
- La perception



Le modèle ci-dessous m'a permis de mieux comprendre les facteurs de risque qui ont pu causer ma psychose :

- Génétique (maladie dans la famille)
- Complications obstétriques
- Anomalies neurodéveloppementales
- Dysfonction des neurotransmetteurs



- Traumatisme
- Émotions exprimées
- Ennuis quotidiens
- Vie urbaine
- Drogues et alcool
- Racisme
- Intimidation
- Stigmatisation
- Insuffisance du soutien social

Ils te seront
expliqués dans
les pages
suivantes !

Psychose

Symptômes positifs

Symptômes négatifs

Facteurs de protection

- Compétences et habiletés sociales
- Soutien familial et social
- Stratégies d'adaptation
- Gestion du stress
- Estime de soi
- Médication

Moins de facteurs de protection

- Augmentation des symptômes
- Problèmes
- Rechute

Plus de facteurs de protection

- Diminution des symptômes
- Rétablissement
- Prévention des rechutes

Adapté de Lecompte et Leclerc, 2005, Ventura et al., 2002, Deleu et Chambon, 1999.

Les symptômes de la psychose

Dans mes débuts de suivi, on me parlait toujours de symptômes positifs et négatifs. Je ne comprenais pas parce que je ne voyais pas ce qu'il y avait de positif avec la psychose. Mais ne t'inquiète pas, on va te donner une explication qui aura davantage de sens.



Les symptômes positifs

Ils sont appelés positifs, car ils viennent s'ajouter à ton état mental habituel. Ces symptômes peuvent être des hallucinations, des idées délirantes ou un état de désorganisation.

Idées délirantes

La personne a de fausses et étranges convictions :

- Qui persistent
- Qui la concernent et la perturbent
- Qui ne sont pas partagées par les autres
- Qu'elle considère comme réelles

Hallucinations

- Perception sensorielle qui ne provient pas de l'extérieur, mais qui résulte d'un message erroné du cerveau. La personne peut alors croire qu'il s'agit de quelque chose de réel, mais personne d'autre ne le perçoit.

Désorganisation

- De la pensée
- Du langage
- De la communication
- Du comportement

Par exemple : Avoir un discours interrompu, peu compréhensible

Les différents types d'idées délirantes

Attention, les exemples donnés ci-dessous sont considérés comme un délire lorsqu'il y a une perte de contact avec la réalité. Ceux-ci sont les plus courants, mais il existe d'autres types de croyances.

Idée de persécution : Se sentir attaqué, espionné, en danger. Croire que l'on est victime d'une conspiration ou de personnes malveillantes.

Idée mystique : Penser devoir accomplir une mission divine, croire être la représentation de Dieu ou d'un prophète.

Idée de référence : Croire que l'on parle de nous ou que des propos avec une signification personnelle nous sont adressés par la télévision, l'ordinateur ou une personne inconnue que l'on croise dans la rue.

Idée de grandeur : Se sentir supérieur, grâce à sa puissance, sa richesse, son intelligence, des capacités exceptionnelles surestimées.

Idée de contrôle/influence : Croire que nos actions, nos pensées sont contrôlées par une force extérieure telles que les ondes ou la télépathie.

Lorsque ces symptômes étaient présents pour moi, mon entourage essayait de m'expliquer que ce que je pensais était faux. Certaines personnes confrontaient mes idées délirantes. Mais je ne les croyais pas, j'étais persuadée que ce qui se passait dans ma tête était la vérité. J'y pensais constamment, ces pensées m'empêchaient de réaliser mes activités quotidiennes et guidaient mes choix. Je voyais la vie sous un angle nouveau et mes systèmes de croyances étaient complètement dysfonctionnels.



Les différents types d'hallucinations



Hallucinations auditives : Elles peuvent être des sons, des mots ou des discours que personne n'entend. Cela peut venir d'une seule ou plusieurs voix, masculine, féminine ou neutre. Elles peuvent avoir un volume et une intensité différente. Elles peuvent être dérangeantes, menaçantes, dénigrantes, autoritaires ou parfois adopter un discours positif.

Exemple : Entendre la voix d'un ancien ami qui murmure notre prénom ou une voix féminine qui nous donne des ordres.



Hallucinations visuelles : Cela peut être des personnes, une forme plus ou moins claire et/ou des scènes que l'on voit se dérouler. La vision peut être statique ou dynamique. Agréable ou non.

Exemple : Voir une lueur qui nous suit.



Hallucinations olfactives et/ou gustatives : Ces hallucinations sont associées au goût ou aux odeurs. Elles sont généralement désagréables et inhabituelles.

Exemple : Sentir une odeur de pourriture.



Hallucinations tactiles et/ou cénesthésiques : Les hallucinations tactiles se rapportent au toucher, sur une ou plusieurs parties du corps. Les hallucinations cénesthésiques sont des sensations à l'intérieur du corps.

Exemple : Sentir des caresses, des chatouillements sur notre corps.

Voici quelques stratégies pour t'aider à diminuer les hallucinations auditives (Deegan et al., 2008)

- Détourner son attention par la pratique d'une autre activité qu'on apprécie
- Écouter de la musique avec des écouteurs
- Utiliser des bouchons d'oreilles
- Dire aux voix d'arrêter, les ignorer
- Identifier les moments où les voix apparaissent (lors d'une émotion forte = gestion des émotions, etc.)
- Utiliser sa voix (parler, chanter, lire à voix haute)
- Remettre en question les propos des voix

Les symptômes négatifs

Ils sont appelés négatifs, car ils peuvent représenter une diminution ou une difficulté de tes capacités à réaliser tes activités quotidiennes de façon satisfaisante.

Isolement social :

- Éviter de rencontrer son entourage
- Difficulté à sortir à l'extérieur
- Repli sur soi

Manque de la motivation :

- Difficulté à initier une activité et à la poursuivre

Perte d'intérêt :

- Difficultés à ressentir du plaisir dans les activités autrefois aimées
- Anticipation négative des événements

Atteinte de la pensée :

- Difficulté à générer des idées
- Communiquer moins spontanément
- Répondre de manière vague et brève

Difficulté à exprimer mes émotions :

- Expressions faciales réduites ou absentes
- Peu de contacts visuels, d'intonation de la voix

Il y a également d'autres symptômes cognitifs et affectifs qui peuvent apparaître comme : une humeur dépressive, des pensées suicidaires, de l'anxiété, des préoccupations somatiques (physiques), etc.

Si des idées suicidaires venaient, n'hésite pas à en discuter avec ton équipe traitante.

Tu peux aussi appeler aux lignes téléphoniques ci-dessous pour obtenir du soutien :



Équipe Résolution : 514 351-9592



Suicide Action Montréal : 1 866 277-3553 ou par texto au 1 855 957-5353

Je n'ai jamais remarqué à quel moment exact j'ai commencé à avoir des symptômes positifs parce que cela s'est manifesté par des hallucinations qui ont touché les cinq sens, comme des ombres, des choses qui me touchaient ou des messages que je percevais dans la musique ou la télévision.



À cause de tous ces facteurs qui ont altéré ma conscience, j'ai fait des choix non réfléchis et risqués, mais à ce moment-là je n'étais pas moi-même.

Quelques jours avant mon hospitalisation, j'ai commencé à faire des liens avec tout et à percevoir des signes partout.

J'étais préoccupée par des idées délirantes et des hallucinations visuelles et auditives. J'étais convaincue que j'étais la réincarnation de la vierge Marie et que j'étais enceinte. J'ai alors tout quitté mes repères et je me suis isolée peu à peu.

Je n'avais plus d'emploi, plus de domicile fixe et donc plus de filet de sécurité.



Et toi, quels symptômes reconnais-tu ?

Quels sont mes symptômes positifs ?

Quels sont mes symptômes négatifs ?

« On peut être en bonne santé mentale même si on souffre d'une maladie mentale »
- Dr Kutcher

Eh oui ! Un diagnostic de trouble psychotique ne veut pas dire que tu ne peux pas avoir une bonne santé mentale.

Comment ça se peut ? En mettant en place des éléments pouvant favoriser ton rétablissement personnel afin d'avoir une vie satisfaisante, et ce, même si tu as encore des symptômes.

Tu te rappelles les éléments du rétablissement au chapitre 1 ?

Identifier ce qui est bon et important pour toi peut grandement t'aider à avoir une bonne santé mentale. Comme tu le verras dans les chapitres à venir, d'autres habitudes seront également favorables, comme gérer ton stress, maintenir de bonnes habitudes de vie, avoir un équilibre entre le travail et la vie personnelle et entretenir des relations saines.

Un espace pour moi

Je note mes réflexions ou mes questionnements

Chapitre 03

La médication



Les informations ici sont générales et ne tiennent pas compte de ta réalité personnelle. Tu pourrais avoir des doutes, des inquiétudes ou même refuser la médication, et c'est correct d'en parler. Ton intervenant et ton psychiatre sont là pour discuter de tes choix, t'accompagner, et adapter le suivi à ce qui te convient le mieux.

Objectifs du chapitre :

- Mieux comprendre le fonctionnement de la médication sur la psychose
- Mieux comprendre les bénéfices et les limites de la médication
- Favoriser mon autonomie dans la gestion de mon traitement
- Renforcer la communication avec mes intervenants au sujet de ma médication

Quand on m'a prescrit la médication pour la première fois, ça ne me plaisait pas.

Pour moi, chaque pilule que je prenais était un rappel que j'étais malade. Je n'ai donc pas respecté mes doses au point où cela aurait pu être dangereux pour moi. Lorsque j'ai développé un lien de confiance avec un intervenant, j'ai été plus ouvert à propos de mes symptômes et l'équipe a pu trouver une molécule qui fonctionnait mieux pour moi avec le minimum d'effets secondaires.

Avec de la constance et un travail sur soi-même, mes symptômes positifs et négatifs ont diminué.



À l'hôpital, quand on m'a proposé de prendre quelques cachets tous les jours, je me suis demandé de quoi ces médicaments pouvaient être composés et quels étaient leurs effets sur mon corps...

J'étais perplexe, car pour moi, ce que je ressentais, ce n'est pas que j'étais malade, c'était réel.

Je ne comprenais pas pourquoi on m'administrait un traitement alors je ne collaborais pas dans la prise de ce dernier. J'étais très réfractaire.

Cela a pris plusieurs mois avant que l'on trouve la bonne molécule qui diminuait considérablement les symptômes. Cela a permis que je comprenne que le traitement pouvait m'aider à retrouver une vie normale.



Quelle est ma réflexion au sujet de la médication ?

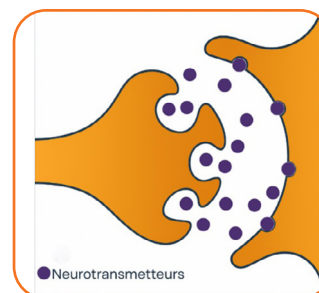
Quiz

Vrai ou faux ?	Vrai	Faux
Cela ne sert à rien de poursuivre la médication si je n'ai plus de symptômes.		
Le cannabis et l'alcool fonctionnent comme un médicament à prendre au besoin.		
Si je prends ma médication à long terme, c'est que je suis faible.		
La médication va me rendre comme un robot.		
Si j'ai des effets indésirables, c'est mieux d'arrêter mon médicament par moi-même.		

La solution se trouve à la page 75. Si tu veux en savoir plus sur ces énoncés, regarde les pages qui suivent.

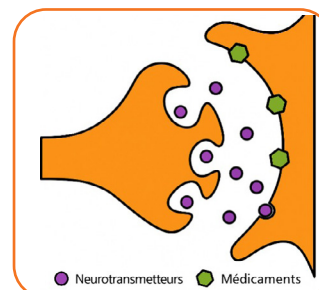
Fonctionnement de la médication

La communication dans le cerveau se transmet grâce à des neurotransmetteurs, des messagers chimiques entre nos cellules. Ils transmettent les informations pour organiser nos pensées et former nos idées. Lors d'une psychose, il y a un déséquilibre au niveau des neurotransmetteurs.



Cela crée de fausses informations et la pensée est déformée.

Les médicaments (antipsychotiques) régulent la transmission de l'information entre les neurones. Grâce à ceux-ci, la transmission des informations s'améliore.

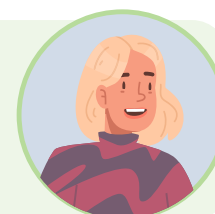


Images créées avec ChatGPT

Pendant une psychose, étant donné que le cerveau est en déséquilibre, la personne est convaincue que ses perceptions sont réelles. C'est pourquoi il peut être difficile de les remettre en question.

En plus des médicaments, d'autres méthodes thérapeutiques peuvent faciliter le rétablissement.

La médication peut faire partie des stratégies utilisées pour diminuer certains symptômes. Comme tu pourras le découvrir dans les prochains chapitres, ce n'est pas la seule option. Voici quelques informations qui t'aideront à mieux comprendre pourquoi cette stratégie pourrait t'être proposée.



1. Bénéfices possibles de la médication

- Diminution de mes symptômes positifs
- Meilleure capacité à me concentrer
- Diminuer mon anxiété
- Améliorer mon sommeil
- Pensée plus organisée
- Diminuer mes préoccupations envahissantes

2. Commencer un traitement rapidement pour :

- Un impact positif sur mon fonctionnement
- Diminuer les risques suicidaires et les gestes agressifs
- Faciliter la réalisation de mes projets de vie

3. Éviter les rechutes

Chaque rechute impacte la rémission et les dommages sur le cerveau. Le taux de rechute après deux ans serait quatre fois plus faible lorsque la personne prend un traitement et reçoit des services psychosociaux.

Aussi, si tu n'as plus de symptôme, cela ne veut pas dire que tu dois arrêter ta médication. Il est recommandé de poursuivre un traitement pendant au moins 18 mois.

Il est suggéré de prendre une décision partagée avec ton médecin avant tout arrêt ou diminution de la médication afin de réduire les risques de rechute.

4. Principaux effets secondaires possibles

- Faim, prise de poids
- Dysfonctions sexuelles
- Troubles du mouvement (tremblements, raideurs, mouvements involontaires)
- Somnolence
- Gain de poids
- Difficultés cognitives
- Retard/absence des menstruations, etc.

5. Comment diminuer les effets indésirables

Il est important de communiquer à ton psychiatre tout effet secondaire afin d'identifier un traitement qui te convient. Celui-ci pourra discuter avec toi des différentes options : ajuster la médication, identifier d'autres causes à ces symptômes et/ou identifier des stratégies efficaces pour les réduire (activité physique, etc.).

C'est différent pour chacun, c'est un vrai travail d'équipe !



Médication et drogues

Attention ! Les drogues (cannabis, alcool et autres) peuvent contrecarrer les effets de protection des antipsychotiques et augmenter les effets indésirables. Il importe de discuter de ta consommation avec ton équipe traitante qui sera en mesure de t'accueillir sans jugement et de voir avec toi comment diminuer les impacts sur ta santé.

Lorsque j'ai commencé la médication, j'ai dû faire la différence entre des effets secondaires de la psychose et ceux de la médication : concentration, attention, fatigue, motivation, etc. Certains effets secondaires pouvaient être dérangeants, comme la faim. Il est toujours possible d'en parler à son psychiatre et d'utiliser des stratégies ou des services, comme un nutritionniste, pour minimiser les effets secondaires.



Mes stratégies pour contrôler les effets secondaires :

« La médication n'est que 30% du travail. Le rétablissement est un travail personnel. » - Hann-Dolf

À toi de choisir ta prise !



Un espace pour moi

Je note mes réflexions ou mes questionnements

Chapitre 04

Les habitudes de vie



Bouger, bien manger, bien dormir... ce sont des aspects importants, mais parfois difficiles à changer, surtout dans des moments où on est plus fragile. Ce chapitre vise à te donner des repères, mais il ne s'agit pas d'un plan rigide à suivre. Discute avec ton intervenant de ce qui est réaliste pour toi en ce moment, et avance à ton rythme.

Objectifs du chapitre :

- Comprendre ce qui peut favoriser mon bien-être
- Identifier des habitudes de vie saines
- Prévenir les comportements à risque et adopter des habitudes de vie qui soutiennent ma santé mentale
- Comprendre l'interaction du cannabis et des autres substances sur ma santé mentale

Avant ma psychose, j'étais quelqu'un plein d'énergie. Après mon épisode, j'ai perdu cette partie de moi et j'ai eu peur de ne plus être capable d'avoir une vie active. J'ai donc pris un pas de recul et j'ai repris les activités, mais avec un rythme que je pouvais respecter. À force d'accumuler des petites victoires, j'ai repris confiance en moi et tranquillement repris un meilleur rythme de vie.



Mes habitudes de vie ont beaucoup changé, si je les compare à celles que j'avais avant ma psychose. Avant de vivre mon épisode, je ne prenais pas soin de mon alimentation, de mon sommeil et de mon exercice physique. Je ne mangeais pas beaucoup, je dormais peu d'heures par nuit et j'étais plutôt sédentaire.

Aujourd'hui, je peux vous dire que j'accorde une grande importance à mon hygiène de vie et je suis consciente que le fait de prendre soin de moi aide au maintien de mon équilibre. Le changement de mes habitudes n'est pas survenu du jour au lendemain. J'ai fait de petits changements et ajustements à mes routines et habitudes de manière progressive et durable.



Quiz

Choisis une réponse

Que se passe-t-il si on dort trop peu ?		
A.	<input type="checkbox"/>	Routine plus productive
B.	<input type="checkbox"/>	Fatigue et baisse de la concentration
C.	<input type="checkbox"/>	Meilleure mémoire et énergie
Quels sont les effets de la drogue sur la santé ?		
A.	<input type="checkbox"/>	Affecte la santé mentale et physique
B.	<input type="checkbox"/>	Plus de vitalité et de bien-être
C.	<input type="checkbox"/>	Diminue mon stress
Quels sont les bienfaits de l'activité physique ?		
A.	<input type="checkbox"/>	Augmente la fatigue
B.	<input type="checkbox"/>	Risque de blessure et de douleur
C.	<input type="checkbox"/>	Meilleure forme physique et mentale
Pourquoi une routine est-elle importante ?		
A.	<input type="checkbox"/>	Pour mieux gérer mon stress
B.	<input type="checkbox"/>	Pour avoir une journée bien remplie
C.	<input type="checkbox"/>	Pour faire comme les autres
Que provoque une mauvaise alimentation ?		
A.	<input type="checkbox"/>	Meilleure énergie
B.	<input type="checkbox"/>	Prise de poids et fatigue
C.	<input type="checkbox"/>	Bonne digestion

La solution se trouve à la page 75. Si tu veux en savoir plus sur ces énoncés, regarde les pages qui suivent.

L'adoption de saines habitudes de vie favorise une meilleure qualité de vie, une meilleure gestion du stress et des émotions. Cela contribue à ton rétablissement, à prévenir les rechutes et à améliorer l'estime de soi. Lorsque ce sera le bon moment pour toi, parles-en avec ton intervenant pour explorer des stratégies visant à améliorer tes habitudes de vie !



..... Quelques faits sur les habitudes de vie :

Activité physique

- Diminue le stress et les symptômes négatifs.
- Améliore la concentration et le sommeil.
- Permet de se défouler, d'extérioriser les émotions et le stress.
- Préviend certaines maladies physiques et atténue certains effets secondaires de la médication (ex. : prise de poids).



Alimentation saine

- Une alimentation équilibrée consiste à manger des fruits et légumes en majorité, des aliments protéinés, boire de l'eau et éviter les aliments transformés (soda, biscuits industriels, restauration rapide, etc.).
- Le manque de vitamines et minéraux peut, en plus d'impacter notre santé physique, affecter notre cerveau en situation de crise (ex. : stress).

Sommeil

- Les problèmes de sommeil sont une cause et une conséquence très fréquentes d'une perturbation de la santé mentale. Il est aussi important que la médication.
- Un sommeil adéquat (environ huit heures par nuit) permet d'améliorer les symptômes et les capacités cognitives.

Horaire occupationnel équilibré

- Cela signifie d'avoir la bonne quantité et variation d'occupation (occupation productive, de loisir, de soins personnels, de repos, activités sociales).
- Permet de trouver un équilibre de vie adéquat pour ta santé physique et ta santé mentale afin de ne pas être en surcharge et augmenter ton anxiété et ta fatigue.

Consommation de substances

- Comme vu dans le dernier chapitre, la consommation de substances peut nuire au bon fonctionnement de la médication et peut aggraver les symptômes psychotiques.
- La consommation peut aussi augmenter l'anxiété et peut perturber la concentration et la motivation.

Dans la page suivante, tu auras plus de détails sur les effets de la consommation du cannabis.

..... La consommation de cannabis



On peut facilement être tenté par l'idée de fumer dans le joint d'un ami durant un party, ou de fumer avant d'aller dormir pour se récompenser d'une bonne journée. Pourtant, cela est trompeur... Il est important de connaître les informations ci-dessous pour adapter ta consommation.



La consommation de cannabis augmente le risque d'aggravation ou d'apparition :

- Des manifestations psychotiques ou de rechute psychotique.
- D'anxiété, de sentiment dépressif, d'irritabilité ou de manque de motivation.
- D'une altération des fonctions cognitives : concentration, mémoire, jugement (ex. temps de réaction ralenti, difficulté à se rappeler d'informations, être distrait).
- De dépendance au cannabis : Et oui, tu peux développer une dépendance même avec une drogue « douce ».

Attention à ne pas conduire après avoir consommé, car nos facultés sont affaiblies.

Parfois, il peut être judicieux d'identifier des activités qui te permettraient de répondre aux besoins que tu ressens au moment de consommer ! (Ex. « Je vais fumer pour dormir » pourrait être remplacé par « je vais lire pour m'endormir ».)

Si tu désires te lancer un objectif concernant ta consommation, tu peux utiliser l'application gratuite Sober Time - Compteur sobriété.



- Cette application propose des outils pour rester motivé.
- Cette application t'est proposée afin de soutenir ta démarche d'autogestion de la consommation. Elle ne remplace pas le suivi avec ton équipe traitante. Parles-en !

Recommandations concernant la consommation de cannabis :

- Acheter son produit à la SQDC : contrôle de qualité, exactitude du taux de THC et de CBD.
- Privilégier une teneur en CBD supérieure ou égale au taux de THC. Le CBD ne produit pas d'intoxication.
- Privilégier des pourcentages de THC en dessous de 10 %. Au-dessus de ce pourcentage, cela peut augmenter les risques d'apparition ou d'augmentation des manifestations psychotiques.
- Être attentif à l'augmentation des symptômes pendant et après la consommation.
- Consommer de manière occasionnelle, sans consommer d'autres substances simultanément.



Et les autres drogues ?

- Les autres substances, comme les stimulants (ex.: cocaïne, amphétamines) ou la MDMA (ecstasy), peuvent aussi avoir des effets sur ta santé mentale, surtout dans un contexte de psychose. Elles peuvent augmenter les risques de rechute ou rendre certains symptômes plus difficiles à gérer.
- Si tu consommes ou si tu as des questions, n'hésite pas à en parler avec ton intervenant.

L'objectif, c'est de t'accompagner sans jugement, en t'aidant à faire les choix les plus sécuritaires possible pour toi.

SQDC : Société québécoise du cannabis, organisme gouvernemental qui vend légalement du cannabis au Québec.

THC : Tétrahydrocannabinol, principal composé psychoactif du cannabis, responsable de l'effet « planant ».

CBD : Cannabidiol, un autre composé du cannabis, non psychoactif, souvent utilisé pour ses effets relaxants ou thérapeutiques.

Quelles sont mes habitudes de vie ?

	Actuelles	Souhaitées
Activités physiques		
Alimentation		
Sommeil		
Activités occupationnelles		
Consommation		

Chapitre 05

La gestion des émotions



Gérer ses émotions peut être un vrai défi, surtout après une expérience intense comme une psychose. Certains outils proposés ici peuvent te parler, d'autres moins. Il est important d'en discuter avec ton intervenant pour les adapter à ta situation. Ce n'est pas à faire seul : l'accompagnement est essentiel.

Objectifs du chapitre :

- Améliorer la compréhension de mes émotions
- Ajouter des stratégies de gestion des émotions à mon quotidien
- Renforcer ma capacité à utiliser activement des stratégies pour gérer mes émotions au quotidien
- Diminuer les situations de crise grâce à l'utilisation des outils proposés

Le sentiment le plus fort que j'ai ressenti après ma psychose était la honte. Dans mon état de crise, il y a des choses que j'ai dites, que j'ai faites et que j'ai vécues qui était en dehors de ma nature. Pendant longtemps, j'ai eu de la misère à vivre avec moi-même. Donc un travail que j'ai dû faire a été de demander pardon aux autres, mais aussi à moi-même parce que mes actions n'étaient pas dans ma nature. Ça m'a permis d'avoir des émotions plus positives envers moi-même.



Lorsque j'ai reçu mon diagnostic, j'ai ressenti beaucoup de peur de ne pas être acceptée auprès de mes proches. J'ai aussi vécu beaucoup de tristesse à l'idée d'avoir une vie différente de celle que je souhaitais. Je croyais que je n'aurais pas les mêmes possibilités et opportunités.



Quelles émotions est-ce que je vis ou j'ai vécues lors de mon expérience ?

Quiz

Vrai ou faux ?	Vrai	Faux
Je dois éviter toute émotion difficile.		
Si je suis triste, c'est que je ne suis pas courageux.		
Il y a des émotions positives et des émotions négatives.		
La norme, c'est d'être heureux.		
Il est important de pouvoir contrôler nos émotions et nos pensées.		

La solution se trouve à la page 75. Si tu veux en savoir plus sur ces énoncés, regarde les pages qui suivent.



Reconnaitre ses émotions

La société se focalise sur le bonheur et la réussite, et dévalorise ce qui n'y correspond pas. Or, nos émotions ne peuvent pas être contrôlées. Les accepter et les analyser permet d'en diminuer les répercussions sur notre quotidien et de ne pas être envahi par celles-ci.

Les émotions peuvent traduire :

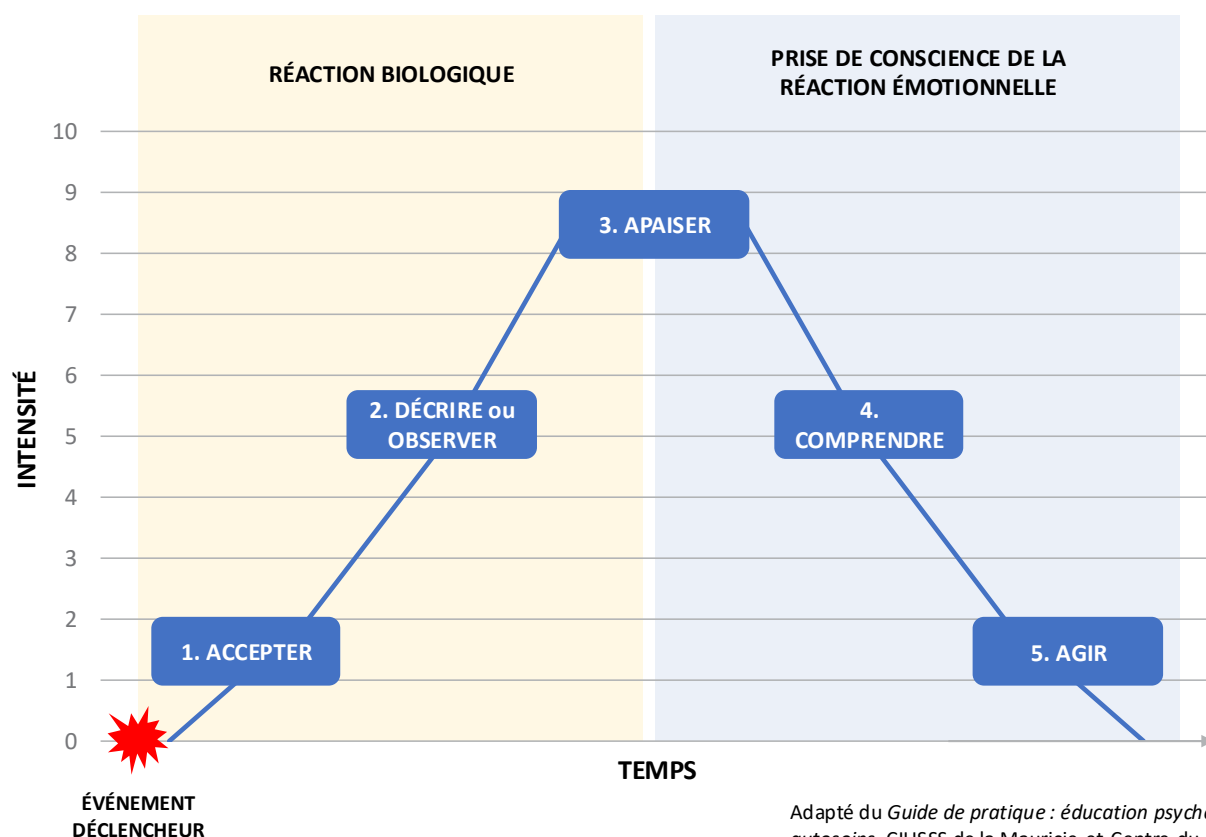
- Une information : elles m'indiquent les événements significatifs pour moi.
Exemple : être triste après une dispute avec un ami montre que cette amitié est importante pour moi.
- Une motivation à l'action : elles favorisent certains comportements ou actions.
Exemple : si je suis heureux de faire du sport, j'en referai sans effort.
- Des besoins et/ou attentes envers moi ou envers les autres.
Exemple : je suis en colère, car on ne reconnaît pas mes efforts au travail.

Association canadienne pour la santé mentale, 2020

Points importants

- Les émotions sont normales, universelles. Elles ne sont ni positives ni négatives, mais plutôt agréables ou désagréables.
- Nos pensées et nos croyances influencent nos émotions et nos comportements.
- Il est impossible d'être toujours en contrôle de nos émotions ou toujours heureux.
- Une même situation peut générer des émotions différentes. Elles peuvent affecter ta perception d'une situation. Mieux les comprendre et diminuer leur intensité te permettront de mieux vivre la situation.
- L'acceptation de soi et de ses émotions peut libérer de l'énergie pour être apaisé et réaliser ses objectifs.
- La compréhension et la gestion de nos émotions sont un réel apprentissage. Il faut être patient!

Le cycle émotionnel et les stratégies d'autogestion associées



Les émotions ne suivent pas une trajectoire linéaire : elles fluctuent souvent de manière imprévisible et sont étroitement liées à des sensations physiques.

Parfois, une émotion intense, comme l'anxiété ou la colère, peut atteindre un sommet, créant un moment où il est difficile de prendre des décisions rationnelles. C'est pourquoi il est essentiel d'attendre que l'émotion retombe avant de réagir.

La prise de conscience de ces hauts et bas émotionnels, représentés par une courbe dans le graphique, montre que les émotions diminuent après un pic plus ou moins intense.

Ainsi, il est important de mieux se connaître et de développer des techniques pour gérer ses émotions, telles que la tolérance à la détresse, afin de naviguer plus sereinement dans les moments difficiles sans être submergé par eux.

Les émotions

Comme expliqué dans la page précédente, les émotions peuvent communiquer des besoins en fonction de plusieurs situations (les causes). On peut identifier nos émotions par les sensations qu'elles provoquent en nous.

Voici les émotions détaillées avec des exemples de ce que chacune peut signifier.

Tristesse



Causes	Perte, séparation, échec...
Sensations	Larmes, gorge nouée, idées noires...
Besoins	Réconfort, acceptation, expression de soi, pleurer...

Peur



Causes	Danger, inconnu, insécurité...
Sensations	Montée d'adrénaline, augmentation du rythme cardiaque...
Besoins	Réassurance, protection, aide...

Colère



Causes	Frustration, injustice, impuissance...
Sensations	Respiration rapide, mâchoires serrées...
Besoins	Se défouler, compréhension, affirmation...

Dégoût



Causes	Nocivité, non-respect de mes limites...
Sensations	Nausée, nez plissé, baisse de la température...
Besoins	Sécurité, respect, accueil des émotions, prendre ses distances ...

Joie



Causes	Émerveillement, réussite, gratitude...
Sensations	Enthousiasme, bien-être, respiration ample...
Besoins	Partage, lien, réjouissance...

Honte



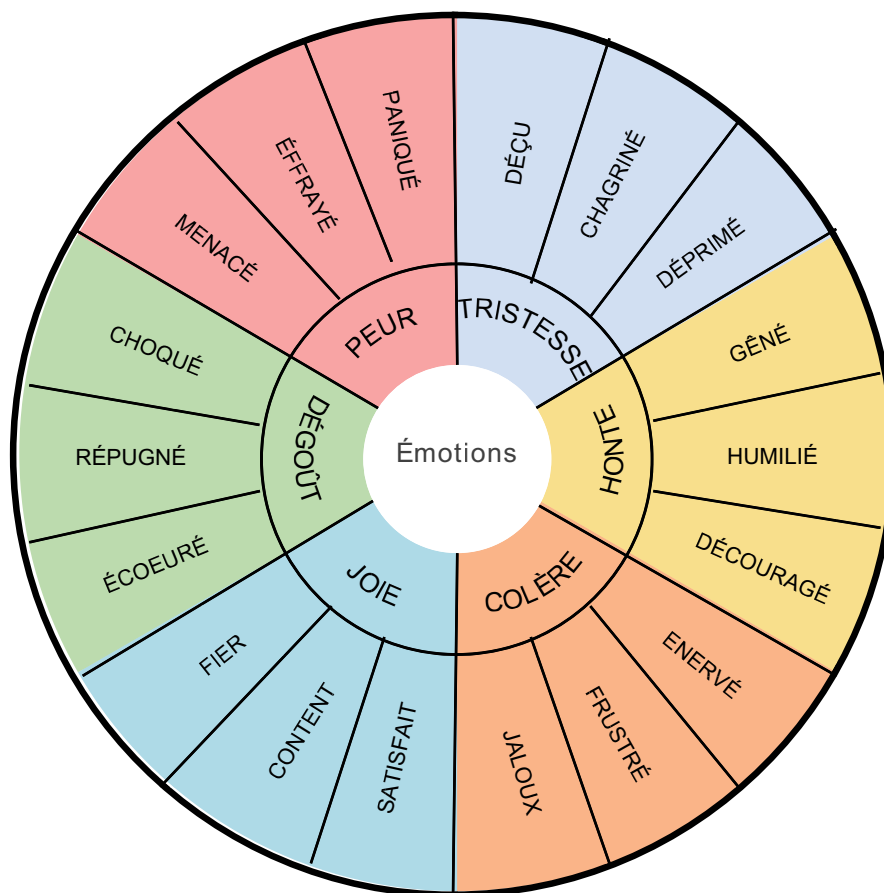
Causes	Moquerie, jugement...
Sensations	Regard baissé, dos courbé, envie de disparaître...
Besoins	Restauration de l'estime de soi, acceptation, réassurance...

Lorsque je vis une émotion forte, que ce soit de la colère ou de la joie, j'aime bien admettre que je vis cette émotion. Je me demande pourquoi je vis cette émotion, si c'est difficile pour moi et pourquoi.

Par exemple lorsqu'une situation me fait vivre de la honte, j'essaie de faire de l'autocompassion et de la normalisation pour me laisser vivre le moment parce qu'au final, ce n'est qu'une émotion.



La roue des émotions



La roue des émotions permet d'analyser plus profondément ce que l'on ressent.

En effet, les nommer précisément permet de faciliter la compréhension de celles-ci et d'identifier leurs causes : trouver le mot juste pour nommer ce que tu ressens est la première étape.

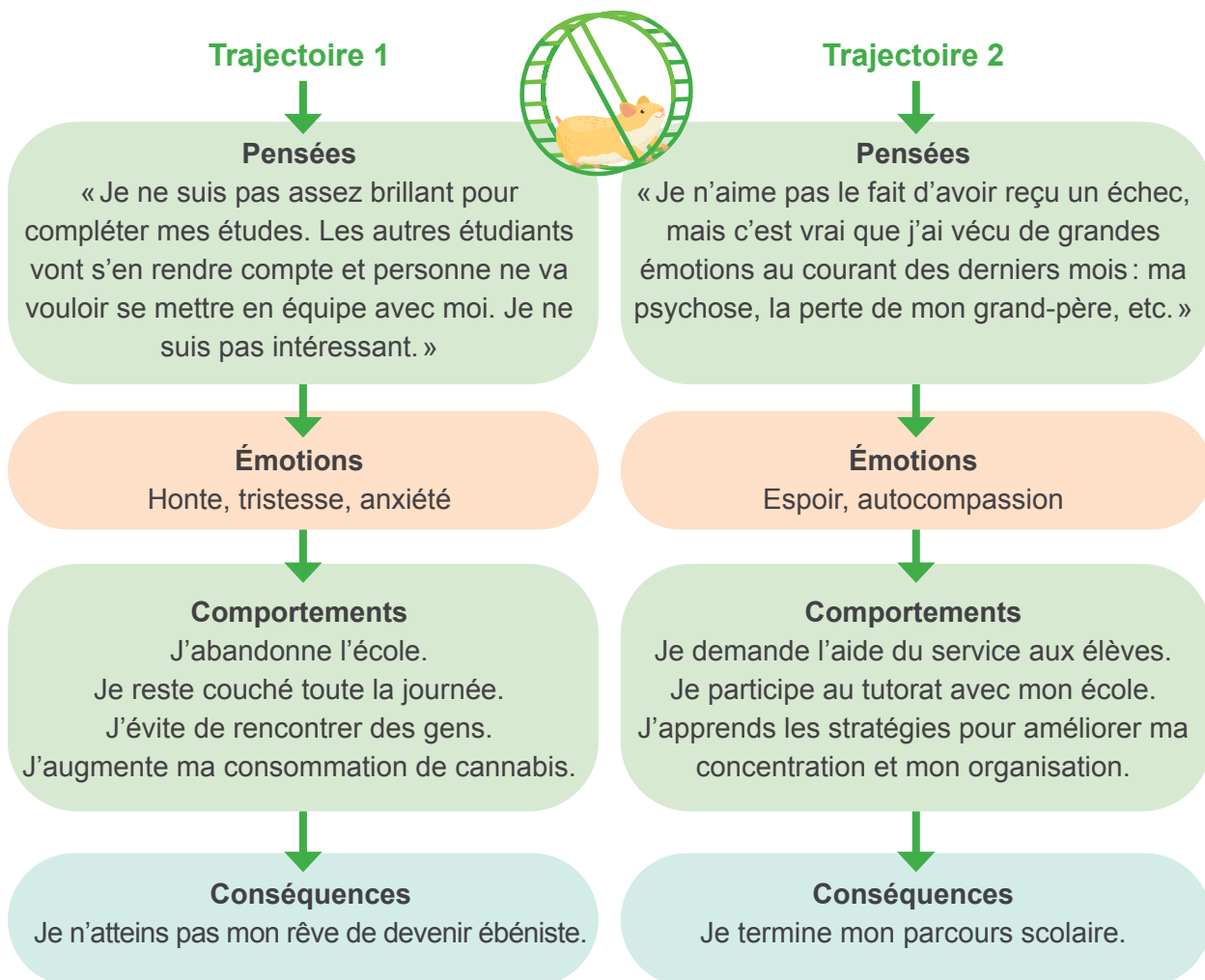
Les pensées, une histoire sans fin !

Tu connais l'expression « J'ai un hamster qui roule dans ma tête » ? C'est le cerveau qui n'arrête pas deux secondes. Les idées s'y bousculent, parfois pêle-mêle, en ayant du mal à s'arrêter. Souvent, les pensées sont tournées vers le passé (ce que tu n'as pas fait, ce que tu aurais pu dire, ce que tu as mal fait) ou vers l'avenir (« oh non, comment il va réagir ? », « je n'y arriverai pas »).

Comment te sens-tu alors lorsque ça arrive ? Déprimé, anxieux, irritable, apeuré, honteux ? Ces émotions auront un impact sur la façon de te conduire par la suite.

Lorsque les pensées et les émotions prennent toute la place, on dirait qu'on ne voit plus ce qu'on fait de bien, nos forces, ce qui se passe de beau autour de nous. On ne voit plus ce qui se passe « ici et maintenant ».

Examinons la situation suivante : J'ai reçu un échec à un cours la session dernière. Observe bien les impacts différents que peuvent avoir deux types de pensée.



Des stratégies pour diminuer l'intensité de ses émotions désagréables, il en existe plein. Il peut être difficile de comprendre leur utilité. J'ai mis du temps à les pratiquer et à les faire régulièrement. Il est important de les tester afin de trouver celles qui te correspondent le mieux et de les pratiquer en dehors des situations de crise pour qu'elles soient efficaces.



Les stratégies

Les stratégies physiques :

- Pratiquer une activité physique régulièrement ou à un moment de crise permet de se défouler, de s'exprimer.
Exemple : natation, course à pied, soccer, basket.

Les stratégies spirituelles/intellectuelles :

- Échanger avec son entourage afin d'avoir une oreille attentive.
Exemple : ta famille, tes amis, ton intervenant...
- Partager ses émotions peut parfois faciliter certaines situations.
- Pratiquer une activité que tu aimes.
Exemple : une activité artistique, la lecture, les jeux vidéo.
- Transformer ses pensées négatives en pensées positives.

Les stratégies sensorielles :

- Les techniques de relaxation te permettent de te concentrer sur le moment présent, d'accepter tes émotions et d'y dévier ton attention.
Exemple : les exercices de respiration, de pleine conscience et d'autocompassion.
- Prendre du temps pour soi.
Exemple : prendre un bain, écouter de la musique.

D'autres stratégies plus spécifiques peuvent également être explorées avec ton intervenant. Une gamme d'activités thérapeutiques est généralement offerte dans les cliniques PEP ! Si tu en ressens le besoin, n'hésite pas à lui en parler !

Les stratégies inefficaces

Certaines stratégies peuvent paraître efficaces en te soulageant rapidement, mais avec le temps, elles ne te permettront pas de résoudre la situation ni de vivre tes émotions :

- **Éviter une situation** : déclenche un cercle vicieux qui nous empêche de réaliser les activités que l'on souhaite. Cela peut entraîner de l'isolement et augmente l'anxiété à force de l'éviter. La passivité, la procrastination et le remplacement par une autre activité peut rentrer dans cette catégorie.
- **Ruminer** : cela amplifiera tes émotions désagréables et ne changera pas la situation. Essaie plutôt des affirmations positives ! Exemple : L'anxiété est inconfortable, je ne vais pas en mourir.
- **Consommer** : voir le chapitre sur les habitudes de vie.

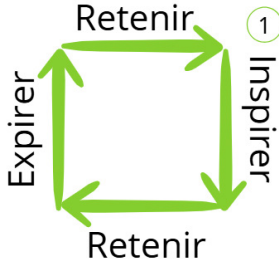

.....

La respiration

La respiration aide à réduire les tensions, l'anxiété et à ralentir le cœur. Se concentrer dessus peut diminuer les émotions négatives, limiter les ruminations et favoriser des réactions plus calmes et positives face aux difficultés.

C'est une pratique qui peut être difficile à exercer. Mais en poursuivant la pratique, les effets seront davantage efficaces et faciles à réaliser : comme un sport !

Voici quatre techniques qui te prendront moins de 5 minutes.

La respiration CARRÉE	La respiration STOP	La respiration ABDOMINALE	La cohérence CARDIAQUE
	<ul style="list-style-type: none"> • S : Stoppe ton activité et va dans un lieu calme et isolé. • T : Concentre-toi sur ta respiration : trois respirations profondes (inspire et expire en comptant jusqu'à 5) pendant 1 à 3 minutes. • O : Observe tes sensations, émotions et pensées, où elles se ressentent dans ton corps. • P : Reprend ce que tu faisais en prenant du recul sur la situation. 	<ul style="list-style-type: none"> • Avec une main sur la poitrine et une main sur l'abdomen, la respiration doit être profonde et lente. La main sur la poitrine doit peu bouger lorsque ton ventre se gonfle. • A l'inspiration : par le nez et gonfler le ventre d'air. • A l'expiration : par la bouche et dégonfler le ventre. 	 <ul style="list-style-type: none"> • L'exercice consiste à suivre une bulle (une vague, etc.) pour réguler sa respiration dans le but de s'apaiser. Exemple : Lorsque la bulle monte, tu inspires profondément. Lorsqu'elle descend, tu expires lentement. • L'exercice prend environ 5 minutes.

Chaque exercice est différent, certains te conviendront plus que d'autres. Il peut être bénéfique d'en essayer plusieurs !



La pleine conscience

La méditation pleine conscience permet de prendre conscience de nos humeurs, de nos pensées, de nos émotions et nous apprend à les accueillir. Cette pratique a aussi pour objectif d'apprendre à observer nos pensées et nos émotions sans jugement et en prenant du recul.

La pleine conscience peut être aidante pour certaines personnes, mais elle peut aussi intensifier l'anxiété ou les symptômes psychotiques. Il est important d'en parler et d'en faire la pratique avec ton intervenant avant de l'explorer seul.

Nous te proposons 4 exercices de pleine conscience.

Fais cet exercice avec ton intervenant ou ton entourage pour le tester! Il se peut que lors de cet exercice, tes pensées vagabondent, c'est normal. Prends-en seulement connaissance et recentre-toi sur l'exercice.



Le scan corporel :

1. Adopte une position confortable : assis ou allongé, les bras le long du corps. Les yeux fermés, ou non. Dans une pièce où tu ne seras pas dérangé. L'important est de porter ton attention sur différentes parties du corps et sur les sensations qui s'y trouvent.
2. Concentre-toi sur ta respiration, tes mouvements lors de l'inspiration et de l'expiration. On ne cherche pas à contrôler ta respiration ni à la changer. Concentre-toi sur le chemin de l'air, ta cage thoracique qui bouge.
3. Maintenant, concentre-toi sur tes pieds. Sens le poids de la gravité, le contact avec le sol. Tu peux ensuite porter ton attention sur tes jambes, des chevilles aux hanches. Prends conscience du poids qu'elles ont sur la chaise ou le sol.
4. Porte ton attention sur ta cage thoracique, ton cou : sens l'influence de ta respiration sur cette partie du corps. Tu peux observer si tu ressens quelque chose de particulier, ou non.
5. Ensuite, tu peux porter ton attention sur tes bras : tes épaules, tes coudes et tes mains. Ressentir s'il y a des tensions, si ces membres sont détendus.
6. Tu peux par la suite observer ton visage, ta mâchoire, ton front et observer si tes sourcils sont froncés...
7. Maintenant, tu peux reprendre contact avec ton environnement, les bruits des alentours et ouvrir doucement tes yeux.

Exercice des cinq sens :

Énumère les éléments suivants :

- 5 choses que tu vois
- 4 objets que tu touches
- 3 bruits que tu entends
- 2 odeurs que tu sens
- 1 chose que tu goûtes

Manger en pleine conscience :

- Prends un petit morceau de nourriture. Avant de manger observe sa couleur, sa texture, sent son odeur, touche-le. Puis, mange-le lentement, en savourant chaque saveur et texture, sans distraction.

Pratiquer une activité en pleine conscience :

- Porter attention à comment tu réalises l'activité avec tes cinq sens et tes mouvements.
Exemple : Durant une marche, porte attention aux bruits qui t'entourent, à la sensation de tes pas, au paysage.

.....

L'autocompassion

Cette technique permet d'être plus compréhensif envers soi, plutôt que de se critiquer.

Elle contient trois composantes :

- **La bienveillance envers soi-même :** Se traiter soi-même avec gentillesse et compréhension face à la souffrance. Exemple : Se dire « Je fais de mon mieux » au lieu de « Je fais toujours des erreurs ».
- **L'humanité partagée :** Comprendre que tout le monde traverse des difficultés, que c'est une expérience normale.
- **La pleine conscience :** Être présent à ses émotions sans les juger, en les acceptant telles qu'elles sont.

Les méthodes :

Les stratégies enseignées dans les pages précédentes en font partie. En voici davantage :

- Traite-toi avec la même bienveillance que tu aurais avec un ami qui traverse une situation difficile.
- Place un objet qui te rappelle de prendre soin de toi à un endroit visible.
- Identifie tes émotions : nomme tes émotions et repère ce qui les déclenche pour mieux les comprendre et identifier les actions qui peuvent t'aider.
Exemple : les noter sur un carnet ou ton téléphone.
- Le toucher apaisant.
Exemple : caresse-toi l'épaule lors d'une situation désagréable.

Les ressources utiles :

Autocompassion Montréal

 <https://autocompassionmtl.wixsite.com/autocompassion>

Au fil du temps, j'ai développé quelques stratégies qui m'aident à coexister avec mes émotions. Le yoga et la course à pied m'aident beaucoup à réguler mes émotions et contribuent à mon bien-être quotidien. J'ai même fait ma formation de professeure de yoga durant les années qui ont suivi ma psychose. J'ai donc acquis quelques compétences et outils qui m'aident beaucoup dans la gestion de mes ressentis.



De temps en temps, il peut m'arriver d'avoir des pensées négatives qui me rappellent des moments difficiles de ma vie. Ces souvenirs sont parfois honteux. J'essayais de les oublier le plus possible, mais ils revenaient avec plus d'intensité. Donc, avec le temps, j'ai appris à les accepter et à les laisser vivre, soit en revivant le moment pleinement ou tout simplement en en parlant avec quelqu'un de confiance pour avoir une meilleure compréhension de cette émotion et la laisser aller.

Quelles sont mes stratégies pour réguler mes émotions :

.....

Les techniques d'impact

Combien pèse ce verre d'eau ?

Le **poids** du verre importe peu. La question est plutôt : combien de temps pourrais-tu le tenir ?



Une minute, ce ne serait pas difficile. Si tu le tenais pendant une heure, tu ressentirais une douleur dans le bras. Après une journée entière, ton bras deviendrait engourdi et paralysé. Imagine tenir le verre pendant toute une semaine ! Dans chaque cas, le poids du verre ne change pas, mais plus tu le tiens longtemps, plus il devient lourd.

Le **stress** et les **difficultés** de notre quotidien sont comme ce verre d'eau : nous sous-estimons souvent l'**impact** de nos petites et grandes difficultés et reportons volontiers leur résolution à plus tard. Elles demeurent ainsi dans notre pensée et nous volent notre énergie.

Plus tu attends pour les régler, plus elles s'alourdiront. Alors, pense à régler tes difficultés avant qu'elles te paralysent. *Source : Beaulieu, 2025*

Les applications mobiles pour t'aider à pratiquer les stratégies

Disponibles sur IOS et Android:

- **Respirelax** : Outil pour pratiquer la cohérence cardiaque.
- **Petit Bambou, Headspace** : Des pistes audios de méditation en pleine conscience.
- **ismart** : Aide à repérer et gérer le stress chronique avec des méthodes efficaces.
- **Chill Time** : Aide à gérer le stress, l'anxiété et les émotions difficiles. L'application propose des stratégies efficaces comme la pleine conscience, l'exercice, l'expression des sentiments et la spiritualité.



Un espace pour moi

Je note mes réflexions ou mes questionnements

Chapitre 06

Des outils pour mon rétablissement



Le rétablissement est un processus personnel et non linéaire. Ce qui fonctionne pour une personne ne fonctionnera pas toujours pour toi, et c'est correct. Les pistes proposées ici sont des suggestions, pas des prescriptions. N'hésite pas à les explorer avec ton intervenant pour voir ce qui te correspond.

Objectifs du chapitre :

- Améliorer mon bien-être en général
- Reprendre le contrôle sur ma vie
- Aider à me projeter dans l'avenir
- Avoir des outils concrets pour planifier et gérer mon rétablissement à long terme



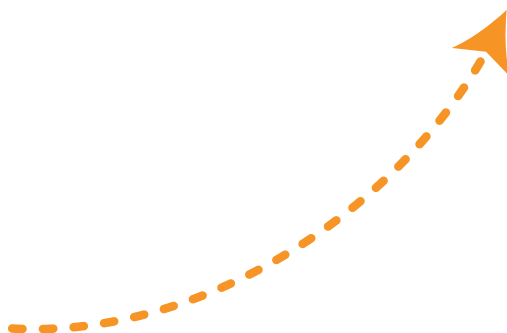
Mon rétablissement à ma façon !

Le rétablissement personnel est, comme son nom l'indique, personnel à chacun. Il n'y a pas de recette particulière. Certaines personnes utiliseront certains outils et ressources alors que d'autres feront autrement.

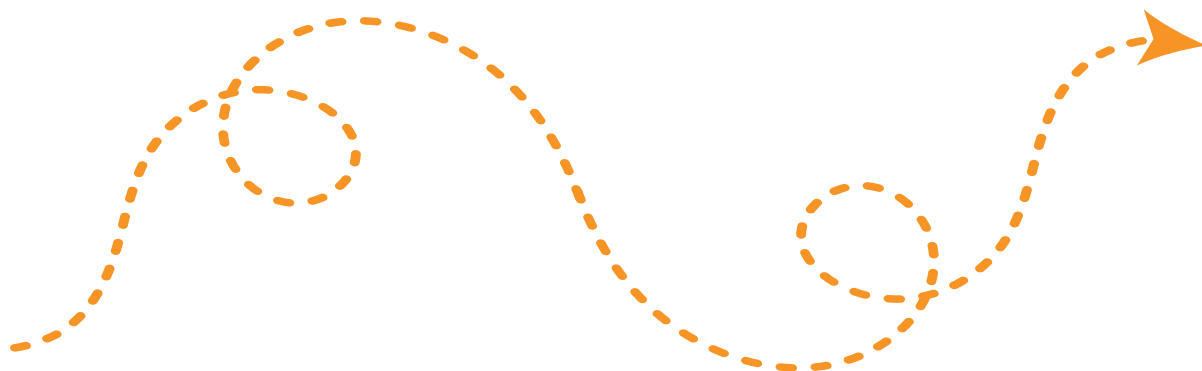
Tu trouveras dans les prochaines pages certains outils qui peuvent t'aider à faire le point sur ta situation actuelle : Qui suis-je ? Qu'est-ce que je veux ? Quelles sont mes ressources ? Qu'est-ce qui me fait du bien ?

Nous te proposons aussi un outil d'autogestion de ta maladie utilisé pour guider ton processus de rétablissement et ton bien-être. Tu peux décider d'impliquer les personnes de ton choix dans ce processus (famille, amis, intervenants, autres).

Ce que l'on imagine du rétablissement :



Ce que c'est réellement :





Mieux me connaître pour mieux me rétablir

Afin de savoir vers où on veut diriger notre rétablissement, il importe de savoir qui nous sommes et de connaître nos ressources !

Je raconte mes qualités

Je raconte ce dont je suis le plus fier

Je raconte mes talents

Je raconte mes rêves, mon projet de vie

J'identifie mes rôles sociaux (ex. : étudiant, frère, bénévole, employé)

J'explore mes besoins

J'identifie mes ressources

Ma famille

Nom : _____ Coordonnées : _____

Nom : _____ Coordonnées : _____

Nom : _____ Coordonnées : _____

Mes amis

Nom : _____ Coordonnées : _____

Nom : _____ Coordonnées : _____

Nom : _____ Coordonnées : _____

Mes ressources d'aide

Nom : _____ Coordonnées : _____

Nom : _____ Coordonnées : _____

Nom : _____ Coordonnées : _____

Mes organismes communautaires

Nom : _____ Coordonnées : _____

Nom : _____ Coordonnées : _____

Nom : _____ Coordonnées : _____

J'évalue ma satisfaction dans les différentes sphères de ma vie

	Je ne suis pas satisfait	Je suis moyennement satisfait	Je suis satisfait
Mon milieu de vie			
Mes finances			
Ma santé physique			
Mon emploi ou mon projet scolaire			
Mes loisirs			
Ma santé mentale			
Mon réseau social			

Pour aller plus loin, tu peux remplir avec ton intervenant le **CASIG** (Client Assessment of Strengths, Interests and Goals), un outil qui mesure les différents aspects du rétablissement personnel.



Qu'est-ce que je pourrais faire afin d'augmenter mon niveau de satisfaction ?

Ce qui me fait du bien au quotidien - Ma médecine personnelle

Quelques idées

- Prendre une marche
- Faire une activité créative
- Méditer
- Bien manger
- Me lever tôt
- Aller au gym
- Écrire un journal
- Lire un livre

Et toi ? Qu'est-ce qui te fait du bien ?

Les stratégies que j'aimerais essayer

Ce qui n'aide pas mon bien-être (ex. : consommation, isolement)

.....

Se rétablir un jour à la fois

Date : _____

Mes objectifs de la journée :

Mon état :



Tristesse



Peur



Colère



Dégoût



Joie



Honte

Ce que j'ai fait aujourd'hui :

Mes réflexions :

À prévoir demain :

N'hésite pas à t'en faire des copies ou à t'en servir comme modèle pour ton journal !

.....

Je me prépare pour mon rendez-vous

Date _____

Nom de mon médecin ou de mon intervenant _____

Avant l'entrevue : Quelles sont mes questions ou les points que j'aimerais aborder ?

Après l'entrevue : Ce que je retiens de mon rendez-vous

N'hésite pas à t'en faire des copies !

Mon filet de sécurité



Lorsque mes symptômes sont trop intenses et difficiles à diminuer seul, j'appelle mes amis qui connaissent ma situation. Cela me permet de me changer les idées et d'oublier ce que j'étais en train de ruminer. Par contre, si ma détresse ne diminue pas avec les stratégies que j'ai identifiées dans mon filet de sécurité, j'appelle le centre de crise pour savoir quoi faire dans cette situation.

Durant une période de crise, il est difficile de penser à nos stratégies et aux ressources disponibles, car les émotions sont trop intenses. Ce plan est donc utile pour te rappeler ce dont tu as besoin lorsque les premiers signes de détresse apparaissent. Remplis le tien avec ton intervenant et ta famille!

Situation actuelle
Quel est mon principal défi actuellement ?
Quels sont mes projets de vie actuellement ?
Éléments déclencheurs et signaux d'alarme
Quelles sont les situations où je me sens dépassé et qui peuvent m'amener vers une situation de crise ?
Comment suis-je concrètement quand je suis en situation de crise ? (pensées, émotions, réactions physiques, comportements)
Quels sont les autres signes qui apparaissent selon mon entourage ?
Qu'est-ce que je peux faire pour m'aider ?
Quelles sont mes forces qui m'aident lors d'une situation de crise ?
Quelles sont les stratégies personnelles qui m'aident à me sentir mieux et à m'apaiser lorsque je sens que je pourrais perdre le contrôle de mes émotions et comportements ?

Qu'est-ce que les autres peuvent faire pour m'aider ?	
Lorsque je commence à perdre le contrôle ?	Lorsque je perds le contrôle ?
Qu'est-ce que les autres devraient éviter de faire pour m'aider ?	
Lorsque je commence à perdre le contrôle ?	Lorsque je perds le contrôle ?
Quelles sont les alternatives possibles aux actions à éviter ?	
Mes ressources personnelles	
Au sein de mon entourage, en cas de besoin, je peux demander de l'aide à :	
Nom, prénom : _____	
Téléphone : _____	
Lien avec moi : _____	
En situation de crise, je souhaite que cette personne soit avisée par l'équipe professionnelle d'abord.	
Nom, prénom : _____	
Téléphone : _____	
Lien avec moi : _____	
Mes ressources professionnelles	
Au sein des intervenants qui collaborent avec moi, en cas de besoin, je peux demander de l'aide à :	
Nom, prénom : _____	
Téléphone : _____	
Rôle : _____	
Nom, prénom : _____	
Téléphone : _____	
Rôle : _____	
Mes ressources communautaires	
En cas de besoin, je peux également demander de l'aide à :	
<ul style="list-style-type: none"> • 1 866-APPELLE • Drogues aide et référence (24/7) : 1 800 265-2626 • Pairs Aidants J'écoute (7 jours sur 7 entre 16h et 20h) : 1 888 974-PAIR (7247) • Action autonomie (collectif pour la défense des droits en santé mentale de Montréal) : 514 525-5060 • Centre de crise _____ 	

Exemple de filet de sécurité par Hann-Dolf



Situation actuelle

Quel est mon principal défi actuellement ?

Rebâtir mon cercle social

Quels sont mes projets de vie actuellement ?

Acheter un logement

Éléments déclencheurs et signaux d'alarme

Quelles sont les situations où je me sens dépassé et qui peuvent m'amener vers une situation de crise ?

Trop de charge de travail

Personnes toxiques autour de moi

Engagement trop exigeant (paiement, rendez-vous)

Comment suis-je concrètement quand je suis en situation de crise ? (pensées, émotions, réactions physiques, comportements)

Je néglige mon hygiène personnelle

Je mange plus que nécessaire

Les petites choses m'irritent

Je perds du sommeil

J'entends une voix

Je fais moins les choses qui me font du bien

J'ai des pensées négatives ou rabaissantes

Quels sont les autres signes qui apparaissent selon mon entourage ?

Je me parle à moi-même

Je suis incohérent dans mes propos

Je ne suis pas concentré

J'ai des émotions explosives

J'ai un mauvais sommeil

Qu'est-ce que je peux faire pour m'aider ?

Quelles sont mes forces qui m'aident lors d'une situation de crise ?

Avoir une belle introspection

Savoir écouter

Savoir où aller chercher de l'aide et quand

Quelles sont les stratégies personnelles qui m'aident à me sentir mieux et à m'apaiser lorsque je sens que je pourrais perdre le contrôle de mes émotions et comportements ?

Prendre ma douche

Boire du café et cuisiner

Écouter du contenu vidéo, musical ou un podcast

Prendre des marches

Discuter avec du monde (amis, famille)

Prendre une pause avec les personnes ou le travail

Apprendre à accepter les pensées négatives et me pardonner

Reprendre la discussion après avoir pris le temps de comprendre mes émotions

Reprendre le travail mais avec une stratégie qui prend en compte mes difficultés

Qu'est-ce que les autres peuvent faire pour m'aider ?	
Lorsque je commence à perdre le contrôle ?	Lorsque je perds le contrôle ?
<i>J'autorise ma famille à communiquer avec mon équipe traitante et obtenir un rendez-vous afin de discuter de ma situation.</i>	<i>Être présent et à l'écoute</i>
Qu'est-ce que les autres devraient éviter de faire pour m'aider ?	
Lorsque je commence à perdre le contrôle ?	Lorsque je perds le contrôle ?
<i>S'énervier, stresser ou argumenter avec moi</i>	
Quelles sont les alternatives possibles aux actions à éviter ?	
<i>Demander un soutien à un professionnel ou à un pair aidant famille.</i>	
Mes ressources personnelles	
Au sein de mon entourage, en cas de besoin, je peux demander de l'aide à :	
Nom, prénom : <i>Ma mère</i> Téléphone : <i>514 xxx-xxxx</i>	
Lien avec moi : _____	
En situation de crise, je souhaite que cette personne soit avisée par l'équipe professionnelle d'abord.	
Nom, prénom : <i>Ma soeur</i> Téléphone : <i>514 xxx-xxxx</i>	
Lien avec moi : _____	
Mes ressources professionnelles	
Au sein des intervenants qui collaborent avec moi, en cas de besoin, je peux demander de l'aide à :	
<i>Équipe de crise Résolution 514 351-9592</i>	

Un espace pour moi

Je note mes réflexions ou mes questionnements

Les ressources



Il existe plusieurs ressources, mais il peut être difficile de savoir par où commencer ou vers qui se tourner. Ton intervenant peut t'aider à naviguer dans les options et à trouver ce qui répond le mieux à tes besoins. Ne reste pas seul face à ces choix – ton équipe est là pour t'accompagner. Les ressources présentées dans les pages suivantes sont là pour toi. N'hésite pas à les utiliser !

Des ressources pour aller plus loin

J'ai envie de te partager quelques ressources qui m'ont aidée à mieux comprendre ma condition et à me redonner l'espoir de vivre une belle vie malgré la maladie.

Je t'invite à suivre **@humainavanttout** sur Instagram. J'ai aussi apprécié **les biographies de Varda Étienne et de Florence K**, des personnalités québécoises connues qui vivent avec la même maladie que moi.

Sinon, j'anime un balado qui s'intitule **Bouquet de psychoses** que tu peux trouver sur toutes les plateformes d'écoute.

Il y a aussi les balados **Dose de psy** et **La psychose dans tous ses états** qui sont des mines d'or d'informations pertinentes.



Moi j'aime beaucoup consulter des **vidéos YouTube** lorsque je me pose des questions et que je veux une réponse qui aborde directement le sujet, ou tout simplement lorsque je veux en apprendre plus sur la santé mentale.

Une personne que j'aime consulter, c'est **D' K de la plateforme HealthyGamer**. C'est un médecin psychiatre qui permet de rendre accessibles à tous la compréhension de certains enjeux de santé mentale.

Sinon, une autre ressource disponible est le podcast **La psychose dans tous ses états**, qui parle de l'expérience vécue d'épisode de psychose de jeunes personnes comme moi.



Dans les prochaines pages, tu auras des ressources pour toi et ta famille, avec des explications des services qu'elles proposent.



Des ressources pour toi

Équipe Résolution

- ☎ 514 351-9592
 - Service de crise 24 heures /24, 7 jours sur 7
 - A appeler lors de situation de crise, d'idées suicidaires

Société québécoise de la schizophrénie

- ☎ 514 251-4125 | 1 866 888-2323
 - Une ressource pour apprivoiser les troubles psychotiques
 - De l'information pour comprendre
 - De l'entraide pour mieux vivre

Suicide Action Montréal

- ☎ 1 866 277-3553 / Texto : 1 855 957-5353
 - Service de crise 24 heures sur 24, 7 jours sur 7
 - Situation de crise
 - Idées suicidaires

Interligne

- ☎ Ligne d'écoute 514 866-0103 / Texto 1 888 505-1010
 - Pour les personnes concernées par la diversité sexuelle et la pluralité des genres
 - 24 heures sur 24

Action autonomie

- ☎ 514 525-5060
 - La mission d'Action autonomie vise la défense des droits des personnes vivant des problèmes de santé mentale par une approche d'éducation.

Jeunesse, j'écoute

- ☎ 1 800 668-6868 / Texto : PARLER au 686868
 - Est le seul service national 24/7 qui offre des services bilingues (anglais et français) d'intervention professionnelle, des ressources et du soutien par texto aux jeunes.

Info Social 811

- ☎ 811
 - Le 811 est le numéro de téléphone unique de ce service. Composer le 811 permet de joindre rapidement un professionnel en intervention psychosociale en cas de problème psychosocial.

211 - Aide et référence

- ☎ 211 🌐 www.211qc.ca
 - Trouver des services communautaires et sociaux

Carrefour Jeunesse Emploi (CJE)

- 🌐 Pour trouver le CJE de ton quartier : <https://trouvetoncje.rcjeq.org/>
 - Trouver un emploi
 - Orientation professionnelle et éducative
 - Service de démarrage d'entreprise
 - Bénévolat

Le regroupement des Auberges du cœur



www.aubergesducoeur.org

- Le regroupement offre plusieurs maisons d'hébergement pour les jeunes de 18 à 35 ans et propose un accompagnement personnalisé en réponse à leurs besoins.

Des ressources pour ta famille

CAP Santé Mentale



1 855 272-7837

- La ligne a été conçue pour ceux qui vivent avec une personne présentant un problème de santé mentale.

Société québécoise de la schizophrénie



514 251-4125 | 1 866 888-2323

- Une ressource pour apprivoiser les troubles psychotiques
- De l'information pour comprendre
- De l'entraide pour mieux vivre

Ligne pairs aidants famille



1 800 349-9915

- La ligne d'écoute permet aux personnes ressentant le besoin de parler d'être accueillies de manière chaleureuse, confidentielle et sans jugement par des proches d'une personne vivant avec un problème de santé mentale et qui ont été spécifiquement formés.

Arborescence



514 524-7131

- Rencontres avec des pairs aidants famille.
- Ateliers thématiques.
- Services aux jeunes proches aidants âgés entre 12 et 25 ans.



Solutions Quiz

Page 10

Réponses : 1. Faux, 2. Vrai, 3. Faux, 4. Faux

Page 18

Réponses : 1. Faux, 2. Faux, 3. Vrai, 4. Faux, 5. Vrai

Page 29

Réponses : 1. Faux, 2. Faux, 3. Faux, 4. Faux, 5. Faux.

Page 34

Réponses : 1. B, 2. A, 3. C, 4. A, 5. B.

Page 40

Réponses : 1. Faux, 2. Faux, 3. Faux, 4. Faux, 5. Faux.



Bibliographie

- (Consulté le 13 mars 2025). *À portée de mains – Plan d'intervention / Plan de rétablissement*. Centre d'études sur la réadaptation, le rétablissement et l'insertion sociale (CÉRRIS). <https://cerisweb.com/bibliotheque-virtuelle/dossiers-thematiques/plan-d'intervention-plan-de-retablissement/>
- (Consulté le 12 octobre 2024). *À portée de mains - Le rétablissement personnel*. Centre d'études sur la réadaptation, le rétablissement et l'insertion sociale (CÉRRIS). <https://cerisweb.com/bibliotheque-virtuelle/dossiers-thematiques/retablissement/>
- (Consulté 11 juin 2025). *Au sujet du cannabis*. Gouvernement du Canada. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/drogues-medicaments/cannabis/sujet.html>
- (2022). *Cannabis : connaître ses limites : guide pratique d'évaluation de sa consommation de cannabis*. Ottawa, ON: Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances. <https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2022-04/CCSA-Knowing-Your-Limits-with-Cannabis-Guide-2022-fr.pdf>
- (Consulté le 11 juillet 2024). *Le cannabis et la santé mentale*. Gouvernement du Canada. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/drogues-medicaments/cannabis/effets-sante-sante-mentale.html>
- (Consulté 11 juin 2025). CBD vs THC : quelle est la différence ? Société québécoise du cannabis. <https://www.sqdc.ca/fr-CA/connaître-le-cannabis/thc-cbd-cannabinoïdes>
- (Consulté le 28 juin 2024). *Description du modèle - Vivez bien votre vie*. <https://dolivewell.ca/fr/what-is-dlw/>
- Guide de pratique : Éducation psychologique et autosoins - Fiche F1 - Gestion des émotions – Qu'est-ce qu'une émotion ?*. Greenfield Park, QC: CISSS de la Montérégie-Centre. <https://www.santemonteregie.qc.ca/sites/default/files/2022/06/f1.pdf>
- Guide de pratique : Éducation psychologique et autosoins - Fiche F2 - Gestion des émotions – Mieux gérer ses émotions*. Greenfield Park, QC: CISSS de la Montérégie-Centre. <https://www.santemonteregie.qc.ca/sites/default/files/2022/06/f2.pdf>
- (Consulté le 2 juillet 2024). *Effets sur la santé de la consommation du cannabis*. Institut nationale de santé publique du Québec (INSPQ). <https://www.inspq.qc.ca/substances-psychoactives/cannabis/effets-potentiels-sur-la-sante>
- (2020) *Hors piste - Balayage corporel : Ressentir*. Sherbrooke, QC: Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale. Université de Sherbrooke. <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2020/10/Balayage-corporel.pdf>
- (Consulté le 13 mars 2025). *L'importance de la promotion et de la prévention pour une population en bonne santé mentale - Double-Continuum de la santé mentale*. Association canadienne pour la santé mentale. <https://acsmmontreal.qc.ca/limportance-de-la-promotion-et-de-la-prevention-pour-une-population-en-bonne-sante-mentale/>
- (Consulté juillet 2024). *Pair-aidance*. Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP). <https://www.aqrp-sm.org/pair-aidance>
- (Consulté le 24 avril 2024). *Psychose*. CIUSSS de la capitale-Nationale. <https://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/clinique-dippi/psychose/symptomes>
- (Consulté le 5 juillet 2024). *Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque*. Gouvernement du Canada. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/drogues-medicaments/cannabis/ressources/recommandations-usage-cannabis-moins-risque.html>
- (Consulté le 28 juin 2024). *Saine habitudes de vie*. CISSS des Laurentides. <https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/soins-et-services/sante-mentale/outils-et-informations-sur-la-sante-mentale/saines-habitudes-de-vie/>
- (Consulté 28 juin 2024). *Saine habitude de vie – Alimentation saine*. Gouvernement du Québec. <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie#c670>
- (Consulté le 1^{er} mai 2024). *Les symptômes de schizophrénie diffèrent d'une personne à l'autre par leur intensité et leur manifestation*. Société québécoise de la schizophrénie. <https://www.schizophrenie.qc.ca/fr/symptomes>
- (Consulté le 24 avril 2024). *Troubles psychotiques (psychose, schizophrénie, délire psychotique, trouble schizo-affectif, etc.) – Signes et symptômes*. Gouvernement du Québec. <https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale/s-informer-sur-sante-mentale-et-troubles-mentaux/mieux-comprendre-troubles-mentaux/troubles-psychotiques#c122795>
- Alsaleh, M., Lebreuilly, R., Tostain, M., & Lebreuilly, J. (2018). La puissance des répétitions des phrases des pensées positives (RPPP): Un outil efficace de traitement contre les troubles psychologiques (dépression, anxiété et stress). Une étude pilote contrôlée et randomisée. *Annales Médico-Psychologiques*, 176(5), 438-447. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2017.01.023>
- Anthony, W. (1993). Recovery From Mental Illness: The Guiding Vision of the Mental Health Service System in the 1990s. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 16(4), 11-23. <https://doi-org.proxybiblio.uqo.ca/10.1037/h0095655>
- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of Mindfulness: Emotion Regulation Following a Focused Breathing Induction. *Behaviour Research and Therapy*, 44(12), 1849-1858. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.12.007>
- Beauchamp, S. (2019, déposé en 2015). *Religion, spiritualité et rétablissement. Synthèse de la littérature*. Montréal, QC: CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal, Unité d'évaluation des technologies et des modes d'interventions en santé et services sociaux (UETMIS-SS). https://cdn.ciusss-ouestmtl.gouv.qc.ca/Fichiers_CIUSSS_ODIM/Mission_universitaire/Transfert_de_connaissances/RapportSpiritualite.pdf
- Beaulieu, D. (consulté le 30 février 2025). *Combien pèse ce verre d'eau*. Académie Impact. https://www.academieimpact.com/wp-content/uploads/2021/06/carton_combien_pese_verre_eau.pdf
- Beaulieu, D. (2005). La thérapie d'Impact, une approche créative centrée sur les ressources du client [Impact Therapy: a creative approach centered on client resources]. *Revue québécoise de psychologie*, 26(1), 93-110.
- Bourbeau, J., Demers, M-F., Gauthier, L. et Leblanc, J. (2010). *Les ateliers, les choix du DJ*. Montréal, QC: Institut universitaire de santé mentale de Québec.
- Deegan, P.E. (1988). Recovery: The Lived Experience of Rehabilitation. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 11(4), 11-19. <https://doi.org/10.1037/h0095655>
- Deegan, P. E., Grenier, C., & Centre hospitalier Robert-Giffard, Institut universitaire en santé mentale. (2008). *Mieux composer avec ces voix qui dérangent : guide de stratégies et de recommandations à utiliser au quotidien*. Québec, QC: Centre hospitalier Robert-Giffard, Institut universitaire en santé mentale.
- Dellazizzo, L., Potvin, S., Giguère, S., & Dumais, A. (2022). Evidence on the acute and residual neurocognitive effects of cannabis use in adolescents and adults: a systematic meta-review of meta-analyses. *Addiction*, 117(7), 1857-1870. <https://doi:10.1111/add.15764>
- Deleu, G. et O. Chambon. (1998). *Thérapie Psychoéducative Familiale et Psychoses Chroniques*. Socrate-Éditions.
- Demers, A., Jacques, L. Bazinet, C. (2020). *Adap.t - Module 4 - Les émotions, les reconnaître et les exprimer*. Montréal, QC: Association canadienne pour la santé mentale de Montréal. https://www.cisssca.com/clients/CISSSCA/CISSS/COVID-19/Personnel_gestionnaires_m%C3%A9decins_%C3%A9tudiants/Documents_outils_affiches_video/Outils_intervenants_sociaux/Les_%C3%A9motions_les_reconnaissance_et_les_exprimer.pdf
- Fischer, B., Russell, C., Sabioni, P., van den Brink, W., Le Foll, B., Hall, W., Rehm, J., Room, R. (2017). Lower-Risk Cannabis Use Guidelines: A Comprehensive Update of Evidence and Recommendations. *American Journal of Public Health*, 107(8), e1-e12. <https://doi:10.2105/ajph.2017.303818>
- Fischer, G., Tarquinio, C. & Dodeler, V. (2020). Psychologie, spiritualité et santé. Dans: G. Fischer, C. Tarquinio & V. Dodeler (Dir), *Les bases de la psychologie de la santé : Concepts, applications et perspectives* (pp. 237-254). Paris: Dunod.
- Germer, C. & Neff, K. (2014). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 69(8), 856-867.
- Harris, R. (2021). *Le piège du bonheur*. Montréal, QC: Les éditions de l'homme.
- Goulet, M. H., Sergerie-Richard, S., Dostie, M., Drouin, J. S., Vigneault, L., & Genest, C. (2024). Joint Crisis Plan in Mental Health Settings: A Reflective Process More than an Intervention Tool?. *Healthcare*, 12(24), 2532.
- Lamadon, C. (2019). Rôle du pair-aidant en santé mentale. *Pratiques en santé mentale*, 65(2), 36-43. <https://doi.org/10.3917/psm.192.0036>
- Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C., Williams, J. & Slade, M. (2011). Conceptual Framework for Personal Recovery in Mental Health: Systematic Review and Narrative Synthesis. *The British Journal of Psychiatry*, 199(6), 445-452. <https://doi:10.1192/bjp.bp.110.083733>
- Martin, B., Franck, N. (2017). Processus de rétablissement et pratiques de soin psychiatriques ; quelle articulation. Dans : J-P. Arveiller, B. Durand et B. Martin (dir.), *Santé mentale et processus de rétablissement* (p.165 à 175). Nîmes: Champ social Éditions.
- Morin, M.-C., Berrigan, F. (2018). GPS - *Guide pratique pour adolescents, pour mieux s'orienter, orienter ses pensées et orienter sa présence dans la vie - Guide de présence à soi*. Sherbrooke, QC: Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale. Université de Sherbrooke. <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/12/Final-GPS.pdf>
- Shepherd, G., Boardman, J., Burns, M. (2010) *Mise en pratique du rétablissement : une méthodologie en vue d'un changement organisationnel*. Montréal, QC: Institut universitaire de santé mentale Douglas. <https://associationvoixquebec.ca/app/uploads/2022/02/Mise-en-pratique-du-re%CC%81tablissement.pdf>

CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boul. de l'Assomption
Montréal (Québec) H1T 2M4

☎ 514 252-3400

Institut universitaire en santé mentale de Montréal

7401, rue Hochelaga
Montréal (Québec) H1N 3M5

☎ 514 251-4000

🌐 <https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca>

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information pour l'utilisateur et ses proches (CIUP).

🌐 <https://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup>

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

Licence Creative Commons Attribution
- Pas d'utilisation commerciale
- Partage dans les mêmes conditions 4.0
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



CP-MEN-020

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal*

Québec

