

**Formation de Pair-Praticien en Santé Mentale Août 19 – Avril 20**  
**Découvrir les chemins du rétablissement (DLCDR) / Malle aux trésors**  
**de J.-M. Allaman**

## **Définir le rétablissement /essai**

Le rétablissement est un chemin, celui du mieux-être.

Si rien ne revient « comme avant » la maladie, je peux travailler à améliorer ma qualité de vie, en faisant appel à toutes mes ressources, soit dans la médecine, soit dans ses alternatives, soit en engageant mes ressources et compétences propres.

La notion de rétablissement indique que la personne malade n'est pas que malade, et qu'elle a nombre de connaissances et de compétences, et une expertise du vécu de la maladie, qui peuvent être très utiles socialement.

Le rétablissement entend que la personne fasse preuve d'audace (d'engagement, de motivation), d'une affirmation de soi permettant de l'intégrer dans des instances de pouvoir (c'est un peu le sens de l'empowerment, tel qu'il m'est apparu dans nos cours).

Le rétablissement est une recherche d'autonomie, autonomie au sens d'Edgar Morin, 1981 (1).

Le rétablissement se fait dans le respect de l'autodétermination de la personne, au sens que c'est elle qui détermine les ressources auxquelles elle fait appel, médicales ou non, professionnelles ou non, c'est elle qui choisit une « dépendance » ou pas.

(1) « Peut-on concevoir une science de l'autonomie ? », in Cahiers internationaux de sociologie, vol. LXXI, 1981, pp 257-267).

# Formation de Pair-Praticien en Santé Mentale Août 19 – Avril 20

## Découvrir les chemins du rétablissement (DLCDR) / Malle aux trésors de J.-M. Allaman

### Emotions / essai

Votre histoire me touche, vos paroles m'émeuvent.

La mécanique émotionnelle est délicate, comprise entre tous les signes que perçoivent mes cinq sens, et l'expression, la verbalisation de mon ressenti, de mon intelligence émotionnelle.

Des difficultés peuvent entraver la bonne marche du système des émotions. L'écoute, déjà, peut être amoindrie, par exemple par des phénomènes dus à des circonstances de vie particulières, comme si la mémoire filtrait les contenus. Et rendant ainsi chacun différent en termes d'écoute...

A l'autre bout du système, pour l'expression et la représentation de soi, de ses émotions, il se peut que la voix tressaille, signe physiologique d'une difficulté, qui pourrait brouiller le message.

De nombreuses sources peuvent moduler, ou perturber, l'intelligence émotionnelle, parmi lesquelles on peut trouver l'histoire de vie, les liens sociaux, la santé, etc.

D'autres sources, sensées apporter un mieux-être à la personne, telles les médicaments psychotropes ou la technique d'hypostimulation, peuvent jouer un rôle dans la diminution de la sensibilité émotionnelle.

Nos sens captent les stimuli, un certain degré de stress. Ils écoutent.

Mais l'écoute peut être paralysante. La parole d'autrui peut agir sur soi, provoquer de la peur et de la honte à s'exprimer en retour.

Sinon, l'écoute, qui est une place pour accueillir et imaginer les propos d'autrui, conduit aux émotions, au nombre de huit selon Robert Plutchik et sa roue.

La joie, la confiance, la peur, la surprise, la tristesse, le dégoût, la colère et l'anticipation.

Par l'écoute, les émotions sont chacune plus ou moins mobilisées, et la sensibilité de la personne est ainsi mise en jeu.

Dans une auto-analyse, il m'a semblé avoir vécu avec une sensibilité diminuée, des émotions « masquées » (joie, tristesse, dégoût, surprise), et aussi des émotions « en excès » (peur, colère).

Cela a-t-il été dû à des circonstances de vie particulières, à une médication psychotrope, à l'usage de la technique d'hypostimulation, ou encore à d'autres sources de modulation des émotions ?

Et tous ces phénomènes ne font-ils pas partie de l'histoire de vie de la personne, unique, et qui ne tendra jamais à une distribution normale des émotions, tant chacun est différent dans la formation de sa sensibilité.

Je ne vis pas avec plus ou moins d'émotions, je vis avec mes émotions, je suis toujours entier.

Les émotions vont agir sur l'esprit et sur le corps.

L'esprit analyse l'émotion et il rend une réaction psychique. Le psychisme, l'intelligence et la mémoire vont élaborer le sentiment issu des émotions. Parmi les sentiments, on peut retrouver l'empathie, la résonance, le refoulement, etc.

Le corps, face à l'émotion, développe des réactions physiologiques, tels que palpitations, sueurs, gorge serrée, soupir, froncements de sourcils, etc. Par exemple, par une voix tressillante ou des pleurs, le corps va signifier une difficulté ou une entrave.

Enfin, c'est ensemble que corps et esprit vont former l'expression émotionnelle de réponse, mêlant les sentiments et les signes physiques, à partager avec autrui.

**Formation de Pair-Praticien en Santé Mentale Août 19 – Avril 20**  
**Découvrir les chemins du rétablissement (DLCDR) / Malle aux trésors**  
**de J.-M. Allaman**

## **Mémoire /essai**

C'est la mémoire, au travers de tous les filtres dont elle peut être composée, qui ouvre par l'écoute et la perception, la voie des émotions et de leur intelligence.

S'agissant de filtre, cela peut être l'hypostimulation, modulant les émotions, mais pouvant aussi parfois être ressentie comme une entrave à l'expression de la mémoire, à la parole. Un autre filtre, conscient, est le choix d'écouter ou non son interlocuteur.

Si l'écoute permet de comprendre et offre de retenir en mémoire l'histoire de l'autre, le partage privilégié souvent la compréhension, la mémorisation semblant moins nécessaire.

Est-ce que je manque de mémoire ?

Est-ce que je manque de réflexe de mémoire, lorsqu'il s'agit de m'exprimer ?

Au théâtre, j'ai pu un peu exercer la mémoire du comédien pour un personnage, mais les résultats ont été assez piètres.

La mémoire de soi, j'en ai parlé, avec ses filtres, retient sûrement tout de soi, rendant ce que laissent passer les filtres.

La mémoire des faits concernant les autres dépend sans doute de nos choix et de nos inclinations.

La question n'est sans doute pas si il y a manque de mémoire ou non, mais quelle forme donner au travail de la mémoire.

Parmi les fonctionnements de la mémoire, on peut distinguer l'introversion et l'extraversion. La première peut mener à un travail d'introspection, d'écriture pourrait-on dire. La deuxième conduit à l'affirmation de soi, le jeu théâtral.

La mémoire, avec tous ses filtres, toutes ses retenues, toutes ses absences, nous tend des paroles, du sens.

La mémoire consciente joue avec des bribes, des structures, elle agence avec intelligence.

Les récits autobiographiques, travail de mémoire, permettent une analyse de son parcours, et le partage favorise l'expression orale.

Auditeur, j'apprends de l'histoire de l'autre, mais je ne veux pas en trahir l'intimité. Aussi, je ne retiens pas les récits de mes camarades, ou peu.

Je retiens un sentiment, pas le récit.

Comme travail de mémoire, me faudrait-il écrire quelques textes inspirés des biographies des autres ?

Serais-je dépositaire de mémoire, de moi, des autres ?

De moi certainement, j'ai cette responsabilité, mais des autres, cela reste un choix.

Tout le travail de mémoire, et en lien avec la vie des émotions, permet encore le phénomène de reconnaissance, celui personnel d'un temps à un autre où évolue le sens de l'histoire de sa vie.

L'exercice de la mémoire, et la levée des filtres, doit sans doute passer par l'utilisation de l'écriture et du discours.

Le texte, plus réfléchi, plus formaté, entraîne l'arrangement des idées, et la continuité.

Le discours, lui, n'est ni lisse, ni continu, il engage une spontanéité et l'appui de réflexes de mémoire.

Aussi, pour apprendre à parler, à discourir, l'usage de notes directes peut-il être souhaitable.

L'écriture et le théâtre sont deux arts qui peuvent permettre le travail de mémoire, mais n'oublions pas que ce ne sont que deux outils, et qu'en parler ne nous aide pas à considérer ce qui fait leur valeur, c'est-à-dire leur contenu.

Enfin, c'est toujours après tout que l'on pense à la mémoire, lorsque l'histoire de vie est passée, quand il ne reste que les photos. On les classe, dans l'album. C'est fini.

Quoiqu'on y reviendra, avec le souvenir, cousin de la mémoire.

**Formation de Pair-Praticien en Santé Mentale Août 19 – Avril 20**  
**Découvrir les chemins du rétablissement (DLCDR) / Malle aux trésors**  
**de J.-M. Allaman**

## **Hypostimulation / essai**

Lorsque je considère mon chemin de rétablissement, j'y vois combien l'usage de la technique d'hypostimulation a été important et bénéfique pour moi. Pour lutter contre la maladie, m'opposer au tableau clinique des symptômes qui y sont attachés, contrer la logorrhée, l'hyperacuité sonore et visuelle, contrer une certaine euphorie. Pour gagner une humeur plus stable, un mieux-être au quotidien.

J'ai ainsi consacré des semaines entières, ponctuellement, à me soustraire de stimulations, lumière, musique, livres, télévision, liens sociaux, etc. J'ai pu tenir pendant ces périodes, un journal d'hypostimulation, résumant les sources de stimulation quotidiennes, autant dire que peu de choses y sont écrites...

Dans une volonté de comprendre d'où pouvais venir ma maladie, j'ai pu profiter de certains de ces temps d'hypostimulation afin de me remémorer des parties de ma vie.

Un effort de mémoire a donc pu accompagner un découplage volontaire du stress quotidien, du train de la vie moderne.

J'ai pu régler une humeur volatile, acquérir les conditions d'un certain bonheur.

La technique d'hypostimulation (volontaire) est pour moi d'une grande importance.

Cependant, le cours « Découvrir les chemins du rétablissement » est venu questionner cette place donnée à ce phénomène.

D'une part, j'ai pu mettre en cause ma gestion des émotions, en arguant une possible influence de l'hypostimulation dans ce défaut de mon intelligence émotionnelle.

Et d'autre part, en arguant d'une même influence dans un manque de capacité à m'exprimer, à faire du discours, de la parole.

Peut-être l'hypostimulation a joué pour une diminution de la logorrhée, et qu'il existe un lien entre émotions et capacité de parole, mais peut-on dire pour ces deux derniers qu'ils subissent l'effet de la technique ?

Les causes d'un défaut d'intelligence émotionnelle, si il en existe un, sont peut-être à trouver dans d'autres phénomènes psycho-physiologiques, et quant à la capacité à s'exprimer, elle devrait pouvoir trouver à s'exercer, ne serait-ce déjà que par l'usage de notes permettant de structurer sa parole.

Laissons le champ libre à ses émotions, et à sa parole spontanée.

Et à la technique d'hypostimulation, qui a tant contribué à mon rétablissement.

**Formation de Pair-Praticien en Santé Mentale Août 19 – Avril 20**  
**Découvrir les chemins du rétablissement (DLCDR) / Malle aux trésors**  
**de J.-M. Allaman**

## **Empowerment / essai**

Dans notre cours « Découvrir les chemins du rétablissement », au chapitre de l'auto-efficacité, on a vu que celle-ci pouvait être acquise au travers d'expériences positives, par des apprentissages, et par un environnement social stimulant.

On est proche de la notion d'empowerment, qui ajoute une dimension de conviction personnelle en cette auto-efficacité.

L'audace semble aussi caractériser l'empowerment, en permettant à la personne d'affirmer son pouvoir (ses moyens, ses ressources, son rétablissement).

Reposant essentiellement sur l'autodétermination, l'empowerment sera le choix de la personne des ressources nécessaires à son rétablissement, que celles-ci soient professionnelles ou non.

Le rétablissement est une recherche d'autonomie, au sens où celle-ci est comprise comme l'ensemble de soi et de ses ressources (cf Edgar Morin, 1981), et ne se réduit pas à une question de dépendance.

L'empowerment, dans sa dimension d'affirmation de soi, de motivation pourrait-on dire, doit encore faire face au défi de la participation, à l'intégration au groupe social par les autres.

Dans une participation admise (une habilitation ?), se dégage un pouvoir, des décisions propres, l'usage de l'empowerment.

Ainsi, l'audace seule ne suffit pas, la participation, la présence des autres, sont aussi nécessaires, ainsi qu'une habilitation dans un rôle, pour que la notion d'empowerment puisse prendre tout son sens.

# **Formation de Pair-Praticien en Santé Mentale Août 19 – Avril 20**

## **Découvrir les chemins du rétablissement (DLCDR) / Malle aux trésors de J.-M. Allaman**

### **Deux langages / essai**

Dans le développement de sa méthode de Communication Non-Violente (CNV), Marshall Rosenberg indique que la résolution de conflits passe par deux langages, en quelque sorte, celui de la tête, l'intellectualisation, et celui du cœur, des émotions.

Avec le cours « Découvrir les chemins du rétablissement », la question d'apprendre au travers de deux langages distincts s'est posée. Un langage empreint de psychologie positive autour du rétablissement, utile à l'école, en classe, et un langage critique, une philosophie plus personnelle, en dehors des cours.

Peut-être ne s'agit-il pas d'unifier deux langages différents, mais avec un temps de recul, de pouvoir mieux saisir ce que nous apportent les différences.

Une définition du pair-aidant est celle d'une personne qui aide des pairs. Cette aide peut prendre différentes formes, en commençant par la promotion des pairs aidés, en passant par l'organisation de l'entraide, et par une facilitation de participation (à des décisions). Elle se retrouve également dans la gestion de groupes de parole ou de groupes de création. Enfin, elle permet de définir et de défendre collectivement les intérêts et les droits des pairs.

A un autre niveau, on trouvera encore la promotion des pairs-aidants eux-mêmes.

Bien entendu, cette conception militante de la pair-aidance ne prend pas encore en compte la dimension d'insertion dans le tissu professionnel et institutionnel.

Souvent, le pair-aidant professionnel sera impliqué de manière individuelle avec son « client », et on risque de perdre la dimension d'entraide collective, qui se trouve dans les associations (ou GEM, Groupe d'Entraide Mutuelle).

Au plan de son autorité, il est bon que le professionnel soit sûr de son savoir, là où le client est dans l'élaboration de son savoir...

Les cours de Découvrir les chemins du rétablissement m'apprennent quelles sont les théories du rétablissement, ils ne m'apprennent pas à les développer, ils m'apprennent à les véhiculer à des pairs, professionnellement.

De là, peut-on envisager la co-construction avec le client, si on veut engager sa participation et sa décision ? Si il a les clés de son rétablissement, c'est lui qui en dictera l'élaboration, son plan, et les ressources qui y seront nécessaires ?

Et si la notion de rétablissement est un paradigme permettant de relier les concepts de professionnalisme et de militance, la pair-aidance aura une même voix, du côté des professionnels comme du côté des non-professionnels.

Et sinon, peut-être continuera-t-on à opposer la raison professionnelle à la vocation intérieure, la militance.

**Formation de Pair-Praticien en Santé Mentale Août 19 – Avril 20  
Découvrir les chemins du rétablissement (DLCDR) / Malle aux trésors  
de J.-M. Allaman**

**Découvrir les chemins du rétablissement / Addendum / essai**

Qu'est-ce qui peut isoler, rendre muette, une personne dans un groupe ?

Ce peut être un sentiment de supériorité, pas toujours justifié, des exigences intellectuelles propres à la personne, des exigences comportementales ou encore des exigences de pratique quotidienne, qui peuvent conduire à l'isolement d'une personne dans un groupe.

Les exigences propres à soi sont à considérer, mais également celles des autres, et d'autres phénomènes d'isolement.

Et heureusement, la psychologie positive, notre méthode pour ce cours « Découvrir les chemins du rétablissement », semble ne poser qu'une exigence, celle de ne pas en avoir, facilitant sans doute l'expression de chacun.

FIN / J.-M. Allaman / 2020