
À portée de main

Recovery College

Guide accompagnateur de la capsule vidéo



Pour qui?

Ce guide est pour toute personne intéressée par le thème des **Recovery Colleges** et qui souhaite entamer une réflexion sur le sujet.

Pourquoi?

Ce guide est un outil de pratique réflexive pouvant être utilisé dans le cadre d'une réflexion personnelle ou d'une activité de supervision clinique.

Suite au visionnement de la capsule vidéo, il sert à ouvrir la discussion et susciter la réflexion sur le modèle *Recovery College*, ses principes clés et mécanismes d'action. Il sert également à soutenir une réflexion sur le type d'intervention permettant de mieux soutenir le rétablissement de toute personne.

Étape préalable à la discussion

Nous vous invitons à visionner la capsule vidéo « *Les Recovery Colleges* » :

<https://youtu.be/q9cNeW7knxI>

Aussi, nous vous invitons à visiter le site Web du Centre d'apprentissage Santé et Rétablissement, seul et unique *Recovery College* du Québec qui offre des formations gratuites pour tous.

<http://www.santeretablissement.com>



Questions pour guider la réflexion et les discussions

Les questions qui suivent servent à nourrir la réflexion et orienter les discussions sur le modèle *Recovery College*. Les questions rendent compte d'éléments essentiels d'une pratique basée sur les données probantes.

Cette liste de questions n'est pas exhaustive, mais sert de point de départ aux échanges.

- Quelle est votre compréhension du modèle *Recovery College*? Quelles particularités ont ce type de formation comparativement à des formations traditionnelles? Faites des liens avec la capsule vidéo.
- Avez-vous déjà suivi une formation dans un *Recovery College* (par exemple le Centre d'apprentissage Santé et Rétablissement)? OU Avez-vous déjà suivi une formation donnée par un duo de personnes détenant différents types de savoirs? Si oui, quelle a été votre expérience? Si non, comment pensez-vous que ces formations peuvent soutenir votre pratique, votre vie professionnelle et personnelle?
- Voici les principaux principes clés du modèle *Recovery College*, qu'en pensez-vous? Comment pensez-vous que ces formations sont utiles? Pour tous les apprenants et, en particulier, pour les intervenants en santé mentale?
 - Approche éducative et non thérapeutique
 - Collaboration étroite, coconstruction et coapprentissage entre apprenants d'horizons différents
 - Dyade de formateurs représentant différents types de savoirs (théoriques, cliniques, expérientiels)
 - Égalité des savoirs et reconnaissance du savoir expérientiel
 - Formations offertes dans la collectivité et gratuites
 - Inclusion, égalité de tous, en respect des différences
 - Contact direct sans hiérarchie entre une diversité d'apprenants
- Comment pensez-vous que le modèle fonctionne? Quels sont ces mécanismes d'action? En quoi la mise en place d'un espace de coapprentissage collectif, où l'on souhaite le croisement/l'hybridation des savoirs ainsi que la création d'un savoir intégré, est utile dans les sociétés et dans les milieux de travail?
- Le modèle s'appuie sur la création d'un espace différent d'apprentissage et de partage des expertises et expériences. Avons-nous besoin de ce type d'espace égalitaire où tous et chacun ont la parole, peuvent contribuer et échanger sur un sujet?



Questions pour guider l'intégration dans la pratique

- Selon vous, laisse-t-on une place adéquate et suffisante au « savoir expérientiel » dans la façon de penser, d'organiser et d'administrer les soins et les services en santé mentale? Quels constats tirez-vous à propos de la place laissée au savoir expérientiel dans votre équipe ou votre établissement?
- Avez-vous déjà été en contact avec un.e pair.e aidant.e? Si oui, comment décririez-vous son rôle auprès de l'équipe et de la clientèle? Quels sont les avantages ou désavantages d'amener un spécialiste du « savoir expérientiel » (i.e. construit sur la base des expériences vécues) dans une équipe clinique?
- Selon vous, que signifie un espace de partage des pouvoirs égalitaire? Comment pouvons-nous tendre davantage vers cette distribution égalitaire des pouvoirs dans nos équipes ou nos établissements?
- La posture d'experts et la relation patient-intervenant sont très valorisées dans les soins et les services en santé. Comment faire autrement pour être davantage dans une posture d'accompagnateur?

Pour aller plus loin dans votre réflexion...

- Qu'est-ce qui pourrait vous aider à vous sentir plus à l'aise avec le modèle de formations offert au sein des *Recovery Colleges*?
- Quelles actions concrètes allez-vous poser pour intégrer l'offre de formation du *Recovery College* à votre pratique?
- Comment faire en sorte que les interventions et services offerts dans votre organisation intègrent les formations offertes par les *Recovery Colleges*? Comment pouvez-vous être un porteur de cette offre de formations auprès de vos collègues, de votre clientèle ou de votre organisation?

Extraits du dossier web *Recovery College*

« À travers l'apprentissage, inspirer aux personnes l'espoir et le pouvoir d'agir afin de prendre le contrôle de leur propre rétablissement. Combiner l'expérience professionnelle et personnelle (le savoir théorique / pratique et le savoir expérientiel) pour développer et dispenser un éventail de cours. Offrir un parcours d'apprentissage vers le bien-être. »

Traduction libre, Meddings & al., 2014



Qu'est-ce qu'un *Recovery College* ?

Situé au sein de la collectivité et hors des établissements de la santé, les centres *Recovery College* (RC) mettent de l'avant une approche d'éducation à la santé où toute personne (vivant ou pas avec des enjeux de santé mentale) a accès à des formations en matière de bien-être, de mieux vivre-ensemble, de reprise du pouvoir d'agir et de rétablissement (Briand et al., 2022; Perkins et Repper, 2017; Perkins et al., 2012).

Ce modèle d'innovation sociale, soutenu empiriquement, permet aux apprenants qui le fréquentent de :

- développer leurs connaissances en matière de santé mentale,
- mobiliser leurs compétences à prendre soin d'eux et à mettre en place des stratégies adaptatives,
- stimuler leur capacité réflexive entourant la maladie mentale et la stigmatisation qui lui est associée.

Les RC se situent à la jonction d'approches de promotion de la santé, de prévention et de soutien au rétablissement personnel.

Les formations se distinguent par leur conception et l'animation en dyade de formateurs (possédant des savoirs complémentaires), ainsi que par la diversité des apprenants composant chaque groupe.

- Personnes atteintes ou non d'un trouble de santé mentale
- Membres de l'entourage et autres citoyens
- Intervenants/professionnels de la santé/santé mentale
- Employés et gestionnaires d'organisations privées et publiques
- Étudiants de Cégeps et d'universités
- Toutes personnes qui s'intéressent à la santé mentale et au bien-être

Ce modèle ne remplace pas les interventions thérapeutiques et psychosociales offertes et nécessaires dans le parcours de rétablissement de certaines personnes. Par ailleurs, il permet de rejoindre une majorité de personnes, de valoriser l'autogestion des troubles de santé mentale, la reprise d'activités significatives, l'apprentissage des principes du rétablissement et de réduire l'utilisation de services spécialisés.

Ce modèle axé vers le rétablissement permet aussi l'embauche de personnes atteintes de troubles de santé mentale à titre de formateurs, la reconnaissance du savoir expérientiel, la participation active et positive des membres de l'entourage et autres citoyens et la lutte contre la stigmatisation par contact direct entre personnes d'horizons différents.



Principes clés

- Approche éducative et non thérapeutique
- Collaboration étroite, coconstruction et coapprentissage
- Contact direct et mixité des apprenants
- Intégration dans la communauté
- Inclusion sociale
- Processus d'apprentissage personnel (basés sur les besoins spécifiques de chacun)
- Forces et ressources de la personne (message porteur d'espoir et de reprise du pouvoir d'agir)
- Égalités des savoirs et reconnaissance du savoir expérientiel

Mécanismes d'action

- Espace d'interaction et de parole
- Espace d'égalité et d'hybridation des savoirs
- Espace d'apprentissage collectif et de création de savoirs intégrés
- Espace égalitaire de partage des pouvoirs

Principales retombées

- Amélioration des connaissances sur la santé mentale et le rétablissement personnel
- Activation des stratégies adaptatives et de l'importance de prendre soin de sa santé mentale
- Amélioration de l'autodétermination et de l'autogestion de sa santé mentale
- Amélioration du sentiment de compétences et du bien-être psychologique et réduction de l'anxiété
- Augmentation du réseau social et de contacts
- Changement dans les attitudes et comportements en matière de santé mentale (augmentation de l'empathie, meilleure reconnaissance de la valeur du savoir expérientiel, sensibilisation aux enjeux de pouvoir au sein de la relation thérapeutique)
- Réduction des préjugés et des attitudes stigmatisantes



Références:

- Briand, C., Vachon, B., Lord, M.M., Vallée, C., Luconi, F., Drolet, M.J., Monthuy-Blanc, J., Therriault, P.Y., Boivin, A. (2020-2022). Pour notre santé mentale et bien-être psychologique en période de pandémie : partenariat pour une implantation en ligne du modèle Recovery College. CIHR COVID-19 grant : Developing Innovative Adaptations of Services/Delivery.
- Perkins, R. and Repper, J. (2017). When is a 'recovery college' not a 'recovery college'? *Mental Health and Social Inclusion*, 21, 65-72.
- Perkins, R., Repper, J., Rinaldi, M. et Brown, H. (2012). Recovery colleges. *London: Sainsbury Centre for Mental Health*.

Lien vers la bibliothèque virtuelle : www.cerrisweb.com

Pour en savoir plus sur les meilleures pratiques, consultez le dossier *Recovery College*:

<https://cerrisweb.com/bibliotheque-virtuelle/dossiers-thematiques/recovery-college/>

De plus, vous pouvez consulter les dossiers Rétablissement et Services soutenant le rétablissement, qui sont tout aussi pertinents :

<https://cerrisweb.com/bibliotheque-virtuelle/dossiers-thematiques/retablissement>

<https://cerrisweb.com/bibliotheque-virtuelle/dossiers-thematiques/servicesretablissement/>