

# Rétablissement en Bipolarité

*Comprendre les concepts clés et la distinction fondamentale avec la notion de guérison*

## Qu'est-ce que le rétablissement ?

---

Le rétablissement est une approche globale et personnalisée qui dépasse la simple gestion des symptômes. Il ne s'agit pas seulement de « stabiliser » l'humeur, mais de reconstruire une vie significative malgré, et avec, le trouble bipolaire.



## Psychologique

Résilience, thérapies, pleine conscience



## Physique

Sommeil, nutrition, activité



## Social

Relations, emploi, communauté



## Existentiel

Sens, identité, espoir

Ouvrir de nouvelles perspectives : Le rétablissement ne signifie pas revenir à une santé « d'avant », mais bien réinventer son rapport à soi et au monde. C'est accepter que certaines choses aient changé, sans pour autant renoncer à une vie riche et porteuse de sens.

# Rétablissement vs Guérison

---

| Guérison                                     | Rétablissement                                  |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Objectif : disparition complète du trouble   | Objectif : vivre bien malgré le trouble         |
| Perspective médicale, binaire (malade/guéri) | Perspective biopsychosociale, processus continu |
| Souvent perçue comme « retour à l'avant »    | Construction d'une nouvelle identité            |
| Risque de déception si rechute               | Acceptation des hauts et des bas                |
| Pression de « normalité »                    | Célébration des petites victoires               |

Point clé : En bipolarité, parler de « guérison » peut être contre-productif. Le rétablissement reconnaît que les épisodes peuvent survenir, mais qu'on peut développer des compétences de navigation pour les traverser sans que la vie s'effondre.

# Les Concepts Clés du Rétablissement

---

Ouvrir de nouvelles perspectives — Le rétablissement suppose parfois d'accepter que certaines choses aient changé, mais il s'agit surtout de réinventer son rapport à soi et au monde, de découvrir des possibles insoupçonnés plutôt que de s'attarder sur ce qui fut.

---

L'identité révisée — Passer de « je SUIS bipolaire » à « je vis AVEC une bipolarité ». Cette nuance linguistique reflète une appropriation du récit.

---

La gestion personnelle — Reconnaissance des signes précurseurs, des déclencheurs, et développement d'un plan d'action personnalisé.

---

Le soutien par les pairs — Connexion avec d'autres personnes ayant vécu des expériences similaires, via des groupes d'entraide ou des pairs aidants formés.

---

La citoyenneté — Maintien ou réintégration dans des rôles sociaux significatifs : travail, études, famille, engagement civique.

---

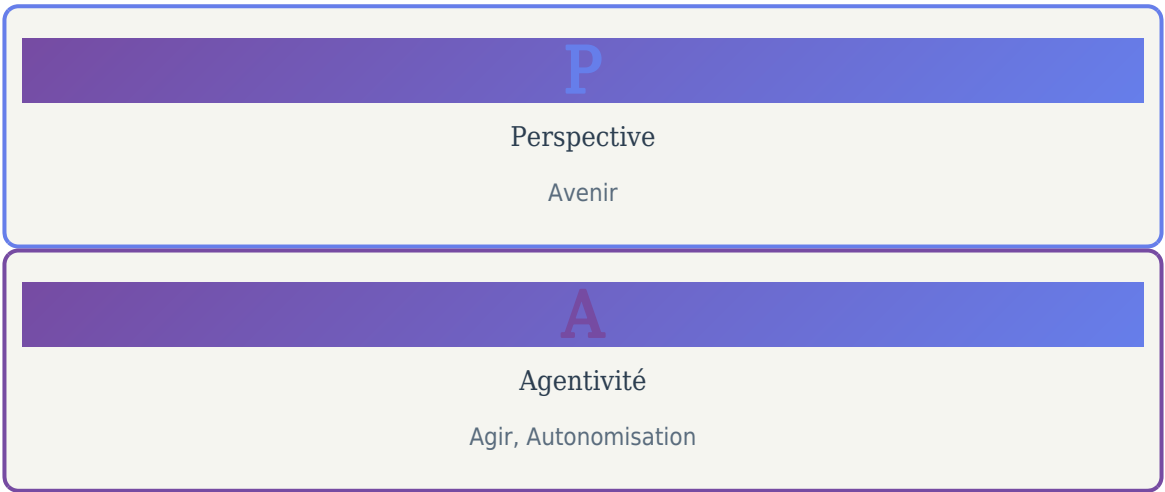
## Le Modèle PACIS

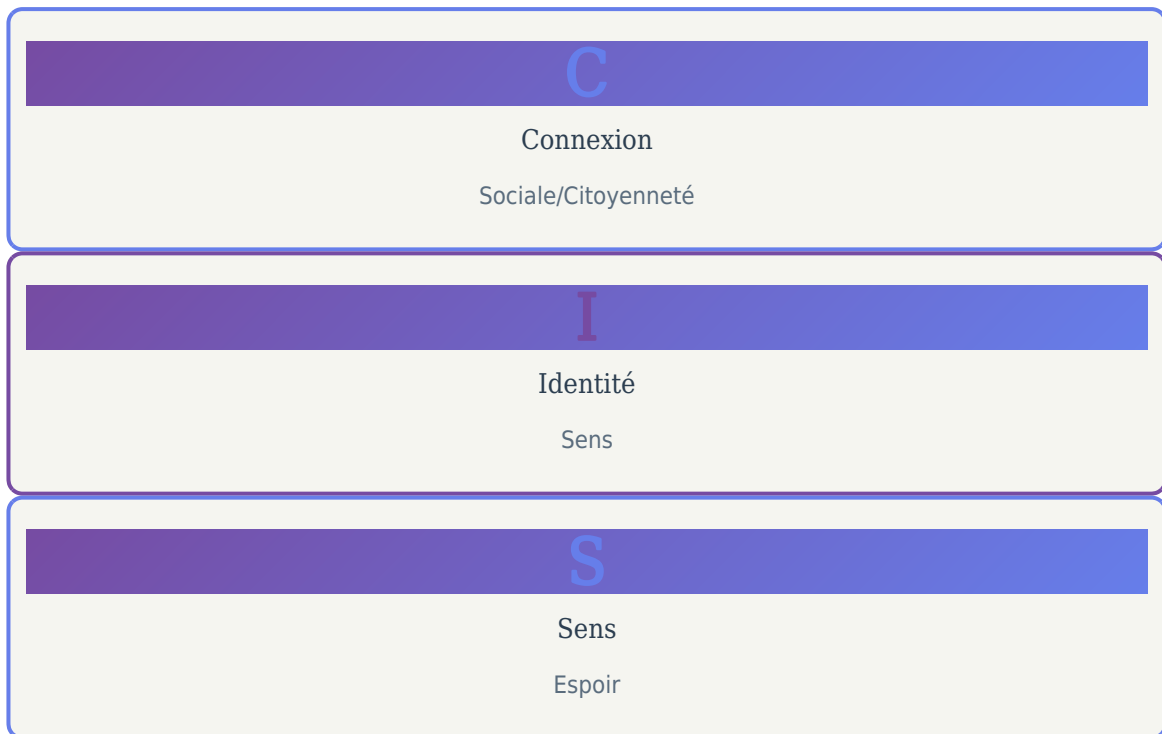
---

(modèle maison)

Étymologie : *Pacis* – *pax*, *pacis*, signifiant « de la paix » ou « de la tranquillité ». Réinventer son rapport à soi et au monde, relatif à la tranquillité, à l’ordre et à l’harmonie.

Le rétablissement est souvent structuré autour de cinq dimensions fondamentales :





PACIS, subst. masc. (lat., gén. sing. de pax). — « De la paix » réinventer son rapport à soi et au monde, relatif à la tranquillité, à l'ordre et à l'harmonie.

## En Conclusion

*« Le rétablissement en bipolarité n'est pas une destination, mais un cheminement. Il transforme l'expérience de la bipolarité d'une*

*‘condamnation’ en une composante d’un récit de résilience. »*

Pour la personne : passage d’une posture passive (subir) à active (agir).

Pour les proches : rôle transformé de « gardien » à **allié** dans le projet de vie.

Pour les soignants : collaboration plutôt que simple prescription.