

Quintal, M. L., Vigneault, L., Demers, M. F., Cormier, C.,
Champoux, Y., Marchand, L., Roy, M. A., & Wallot, H. A. (2013).
Je suis une personne pas une maladie! Longueuil, Québec :
Performance Édition

Marilyne Trudel

Volume 43, Number 2, 2014

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1061193ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/1061193ar>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Revue de Psychoéducation

ISSN

1713-1782 (print)

2371-6053 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this review

Trudel, M. (2014). Review of [Quintal, M. L., Vigneault, L., Demers, M. F.,
Cormier, C., Champoux, Y., Marchand, L., Roy, M. A., & Wallot, H. A. (2013). *Je
suis une personne pas une maladie!* Longueuil, Québec : Performance Édition].
Revue de psychoéducation, 43(2), 432–433. <https://doi.org/10.7202/1061193ar>

- **Quintal, M. L., Vigneault, L., Demers, M. F., Cormier, C., Champoux, Y., Marchand, L., Roy, M. A., & Wallot, H. A. (2013). *Je suis une personne pas une maladie!* Longueuil, Québec : Performance Édition.**

Ce livre n'est pas un ouvrage exhaustif sur les différents types de maladie mentale. Il adresse plutôt un message d'espoir à ceux qui souffrent d'un trouble mental et à leur entourage, y compris les intervenants. Cet espoir, c'est le rétablissement, c'est-à-dire la possibilité de vivre une vie satisfaisante malgré les limites inhérentes à la maladie, ce qui distingue le terme de celui de « guérison ».

On doit la rédaction de cet ouvrage à des professionnels (psychiatres, travailleurs sociaux, pharmaciens, gestionnaires) et à des pairs aidants qui, tous, livrent des témoignages pertinents issus de leur expérience et basés sur des données empiriques. Ils décrivent notamment le processus du rétablissement selon quatre étapes dont la première serait l'espoir. Moteur de la motivation, l'espoir émerge des désirs et des rêves de la personne, lesquels donnent un sens et une direction aux efforts qui la porteront à les réaliser. À ce stade, importent fondamentalement l'attitude de l'intervenant et la cohérence du traitement en fonction du projet de vie de la personne. La seconde étape consiste à réhabiliter ou acquérir son propre pouvoir d'agir à la suite du sentiment d'impuissance souvent occasionné par la maladie. La personne en rétablissement et l'aidant forment alors une équipe axée sur la poursuite des objectifs du traitement, ce qui suppose que ce dernier laisse au patient les démarches qui lui reviennent. Au cours de la troisième étape, le patient apprend à miser sur la part de lui-même qui n'est pas atteinte par les troubles psychiatriques : ses qualités, ses habiletés, ses intérêts, ses rêves et ses réussites. À la dernière étape, à mesure que la personne appréhende et met en œuvre son identité, elle est appelée à tenir un rôle dans sa communauté. Bref, elle apprend à vivre avec sa maladie et à développer tout son potentiel d'autonomie afin d'exercer son rôle de citoyen.

L'ouvrage traite également de la médication qui contribue à l'accroissement de la disponibilité psychologique nécessaire aux différentes démarches psychosociales, ce qui permet aux patients de mieux s'engager dans le processus du rétablissement. En revanche, on dénonce les effets nuisibles d'une médication mal ajustée ainsi que l'effet de *cric* que produisent les médicaments aux effets secondaires indésirables, administrés pour contrer ceux de la médication servant à traiter le trouble.

Enfin, les derniers chapitres insistent notamment à l'importance du soutien de la famille requis par les différentes approches psychosociales; ils notent également les moyens dont disposent les gestionnaires en santé mentale employés par les hôpitaux pour maximiser le rétablissement des patients; on y trouve aussi certaines réflexions générales sur le rétablissement.

L'ouvrage est écrit dans un langage accessible et tous les propos relatifs aux personnes concernées par une maladie mentale sont empreints de respect. Plusieurs dialogues et témoignages jalonnent le texte, contrebalançant la lecture des parties plus théoriques. La collaboration de plusieurs corps professionnels enrichit le propos de plusieurs points de vue, renvoie à différentes expériences cliniques et accroît d'autant la documentation scientifique. Même si ce livre vise principalement l'accompagnement des personnes en processus de rétablissement, il fournit également quelques directives pratiques aux professionnels en termes de savoir-être et explique bien la complexité émotionnelle et comportementale associée aux maladies mentales, permettant ainsi aux proches de mieux comprendre et soutenir leur proche.

Pour relever quelques lacunes, mentionnons qu'il aurait mieux valu, par exemple, décrire les difficultés associées au fait de vivre quotidiennement avec la maladie que de définir certains termes du vocabulaire adopté (guérison, rémission, réadaptation, rétablissement). Par moment, le ton ressemble à celui d'un conte de fées : « Il y aura des difficultés certes, mais vous finirez toujours par les surmonter avec du temps, des efforts et de l'espoir ». Sans contester la pertinence de l'optimisme – c'est le fil conducteur du texte –, il ne serait pas outrancier de se demander dans quelle mesure le processus de rétablissement pourrait se trouver compromis par un corps professionnel plus ou moins sensible aux besoins de leurs patients. Car si l'excellence des auteurs en cette matière ne fait pas de doute, tout le monde connaît des professionnels qui ne correspondent pas à ce profil.

Au-delà de ces quelques lacunes, l'intérêt de cet ouvrage est de promouvoir la conviction d'un rétablissement possible des personnes atteintes d'une maladie mentale. On ne peut que souhaiter qu'il encourage les professionnels et les proches, sinon le reste de la population, à considérer les gens aux prises avec une maladie mentale non comme pas comme des fous ou des gens perdus d'avance, mais plutôt comme des êtres humains qui désirent et aspirent à actualiser leur potentiel.

Marilyne Trudel