

## Du bricolage aux traitements psychiatriques...

Bricoler signifie réparer quelque chose, l'arranger ingénieusement, tant bien que mal. Vivre sa vie c'est souvent bricoler. On bricole pour surmonter les difficultés, résoudre les problèmes ou obtenir ce que l'on veut. Cependant, il y a des gens à qui l'on dit que les solutions à leurs « problèmes » ne relèvent pas du bricolage mais de protocoles de soin à suivre scrupuleusement. Ces personnes, que l'on appelle « patients psychiatriques », se retrouvent alors dépossédées de leurs possibilités d'agir au-delà de ce qui est prescrit.

Dans les services de « soin psychiatrique », ces patients sont « pris en charge » par des gens qui se sont convaincus qu'eux-mêmes ne bricolaient pas. « Faire semblant » de ne pas bricoler semble leur avoir relativement bien « réussi » jusque-là. De ce fait, ces personnes peuvent croire qu'elles n'ont que très peu à apporter personnellement aux patients qu'elles accompagnent. Totalement démunies, elles ont alors systématiquement recours à des « médicaments » pour tenter de faire disparaître les manifestations les plus embarrassantes des problèmes de leurs patients.

## Des traitements psychiatriques au bricolage...

Bricoler c'est créer. Créer c'est imaginer, inventer. Au REV nous considérons que pour nous rétablir il est nécessaire d'expérimenter. Expérimenter c'est vérifier par des expériences, et donc ne pas se conformer à ce que l'on nous dit de faire. La peur nous pousse parfois à nous conformer. Il n'y a rien d'enthousiasmant dans tout ça et puis, surtout, il y a des situations où c'est contre-productif. Notamment quand notre situation se dégrade.

Exemple : « mon traitement psychiatrique me fait grossir, me fatigue, ma santé en prend un coup mais aussi mon moral car je ne me reconnaît plus, je n'ose pas aller vers les autres... »

En tant que « soignant·e » ou accompagnant·e, la situation peut ressembler à une impasse, que je me sens condamné·e à observer sans perspectives d'amélioration. Mon intuition me dit parfois qu'il faudrait bricoler un peu pour sortir de cette impasse.

## Programme :

De quoi les médicaments psychiatriques sont-ils une alternative dans ma vie ? ; Qu'est-ce qui est en jeu dans la prise et l'arrêt de médicaments ? ; Les différents contextes où il est question des médicaments ; Les arguments en faveur de l'usage des médicaments ; Se donner des forces ; « Mais tu te rends compte il/elle souffre ! » Qui de la souffrance ? ; Les médicaments comme risque : Quelle(s) information(s) ? ; C'est quoi « aller mieux » ? ; Ma cartographie relationnelle ; Se donner du courage ; Qu'est-ce que la « rechute » (pour moi) ? (bonnes et mauvaises questions) ; Cycles et temporalité ; Comment transformer mon expérience en connaissance ? ; Que savons-nous des médicaments psychiatriques ? ; Mon tout nouveau réseau de soutien ! + mise en commun ; Bilan et perspectives ; Se donner de l'amour

## Public :

Ouvert à toute personne intéressée par les questions de santé mentale, que ce soit pour elles-mêmes, pour leur entourage ou pour les personnes qu'elles accueillent ou accompagnent.

Dans la limite d'une vingtaine de stagiaires.

## Tarifs (non-soumis à TVA) :

Formation professionnelle continue (employeur, France travail, Agefiph...) : 1200 Euros.

Inscriptions à titre individuel, choisissez le tarif adapté à votre situation : 400 Euros / 200 Euros / 100 Euros.

N.B.: pour les inscriptions à titre individuel, une réduction de 20 Euros s'applique aux adhérent.e.s du REV.

## Inscription :

Par mail ou téléphone avant le 1er mars 2026 : accueil@vivremavie.fr / 06 42 72 66 19

**Retrouvez la présentation complète de cette formation sur <https://www.vivremavie.fr>**