



Association REV France  
(loi 1901)  
[www.revfrance.org](http://www.revfrance.org)



« Vivre ma vie »  
Organisme de formation  
[www.vivremavie.fr](http://www.vivremavie.fr)

## Atelier-Formation

# À quoi (me) servent les médicaments psychiatriques ?

## *Vivre ma vie au-delà de la peur de la rechute !*

**10, 11 et 12 mars 2025 en ligne**

### *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. Et les patients, pour « aller mieux » n'ont qu'à bien prendre leur traitement, en espérant que ce soit « le bon » et qu'il « fonctionne ».

*En résumé*, cette rencontre entre personnes qui ne devraient pas bricoler et personnes qui pensent ne pas savoir bricoler... produit une situation très profitable à l'industrie pharmaceutique !

Et si le bricolage était une clé pour sortir de cette impasse ? C'est ce que nous vous proposons d'expérimenter à travers cet atelier...

## ***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 : on fait *comme les autres* (« si ça marche pour eux... »), on fait *ce qu'on nous dit* (« on ne pourra rien me reprocher »), on fait *comme d'habitude* (« ça a déjà marché »). 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, ma santé en prend un coup mais aussi mon moral car je ne me reconnais plus, je n'ose pas aller vers les autres... Donc d'un côté, j'ai peur de changer, et de l'autre côté, je vois bien qu'en ne changeant rien la situation continue de se détériorer ».*

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.

On me dit de « ne pas bricoler » mais j'aurais besoin de « bricoler » pour (me) dégager des marges de manœuvre ! Et pour pouvoir bricoler, avant tout, je vais devoir prendre des risques, ce qui peut susciter de la peur...

Dans notre expérience, faire face à ses peurs est moins difficile à plusieurs. C'est notre souhait, par cet atelier, de nous offrir collectivement un espace pour nous encourager mutuellement !

### **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.

### **Pré-requis :**

Aucun.

### **Objectifs :**

- différencier les contextes dans lesquels la question de l'usage des médicaments se pose
- analyser les enjeux dans une situation personnelle d'usage de médicaments
- examiner les points d'articulation entre contexte et enjeux de l'usage de médicaments

- expliquer les arguments en faveur de l'usage des médicaments
- identifier les risques de l'usage des médicaments
- évaluer et choisir des objectifs personnels dans l'usage de médicaments
- planifier des actions adaptées à ses enjeux personnels et aux différents contextes

### Déroulement :

<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>
9h30 Accueil et présentations 10h00 Recueil des attentes et élaboration des règles du groupe 10h30 De quoi les médicaments psychiatriques sont-ils une alternative dans ma vie ? (individuel) 11h30 Les différents contextes où il est question des médicaments (discussion et analyse groupe)	9h30 Retours et attentes 10h00 « Mais tu te rends compte il/elle souffre ! » Quid de la souffrance ? (discussion groupe) 11h30 Les médicaments comme risque : Quelle(s) information(s) ? (présentation et échange) + balance bénéfice-risque	9h30 Retours et attentes 10h00 Qu'est-ce que la « rechute » (pour moi) ? (bonnes et mauvaises questions) (groupe puis temps individuel) 11h30 Cycles et temporalité (présentation et échange) + Comment transformer mon expérience en connaissance ? (temps individuel)
<b>12h30 Déjeuner</b>	<b>12h30 Déjeuner</b>	<b>12h30 Déjeuner</b>
13h30 Qu'est-ce qui est en jeu dans la prise et l'arrêt de médicaments ? (discussion groupe) 15h30 Les arguments en faveur de l'usage des médicaments (présentation et analyse) 17h00 Se donner des forces	13h30 C'est quoi « aller mieux » ? (discussion groupe + graphique) 15h30 Ma cartographie relationnelle (sous-groupes) 17h00 Se donner du courage + choix vs consentement	13h30 Que savons-nous des médicaments psychiatriques ? (présentation et échange) + ressources 15h00 Mon tout nouveau réseau de soutien ! + mise en commun (individuel + partage) 16h30 Bilan et perspectives 17h00 Se donner de l'amour
<b>Fin 17h30</b>	<b>Fin 17h30</b>	<b>Fin 17h30</b>

### Modalités pédagogiques :

La formation repose sur des principes de pédagogie active favorisant une forte implication des participants :

- présentation de résultats de travaux de recherche et de pratiques cliniques intégrant la diversité des expériences humaines ;
- échanges en grand groupe sur les idées et concepts en santé mentale ;
- travaux en petits groupes autour des expériences des participants ;
- jeux de rôles et simulations ;
- travail de projet (conception, élaboration, mise en œuvre, retour d'expérience, évaluation et perspectives).

Des diaporamas synthétiques (utilisés comme support de formation) seront transmis aux stagiaires au fur et à mesure, ainsi qu'un livret avec une synthèse bibliographique.

#### **Modalités d'évaluation des stagiaires :**

L'évaluation de l'atteinte des objectifs de la formation par les stagiaires se fera à travers un échange oral à la fin de la formation.

#### **Modalités d'évaluation de la satisfaction des stagiaires :**

L'évaluation de la satisfaction des stagiaires se fait par la complétion d'un questionnaire à l'issue de la formation. La synthèse de l'ensemble des questionnaires est transmise aux financeurs auxquels un temps d'échange par téléphone est ensuite proposé.

#### **Formateurs : Alex Kervran et Yann Derobert**

##### **Alex Kervran**

Désinsérée du système scolaire durant plusieurs années, Alex reprend des études de psychologie à 23 ans ; elle se spécialise en psychologie clinique et sociale de la santé, avec un intérêt particulier pour la psychologie communautaire. Durant ses études elle navigue dans les services d'addictologie, les centres de réduction des risques pour usagers de drogues, les équipes mobiles psychiatrie-précarité et les accueils de jour pour personnes sans domicile fixe. En 2014, elle rencontre le REV et y voit une alternative dans laquelle elle se retrouve. De 2016 à 2020 elle travaille en service hospitalier de psychiatrie adulte et crée en parallèle une antenne locale du REV à Brest. En 2019 elle rejoint le conseil d'administration du REV France. Elle accompagne Yann sur l'organisation du congrès Intervoice de 2023 à Paris. Son expérience en psychiatrie, associée à son regard critique et à ses expériences personnelles, l'amènent à se saisir des questions médicamenteuses et accompagner plusieurs personnes dans leur démarche pour retrouver des marges de manœuvre. Aujourd'hui psychologue itinérante, elle se déplace à domicile ou dans des espaces publics à la rencontre des personnes qu'elle accompagne. Elle réalise aussi des analyses de pratique professionnelle auprès d'équipes éducatives ou médico-sociales.

##### **Yann Derobert**

Après des études vétérinaires et une thèse en neurosciences, Yann Derobert commence à explorer le champ de l'éducation populaire en sciences en 2003, avant de reprendre des études en psychologie. Choqué par ce qu'il découvre en psychiatrie et cherchant des alternatives, il rencontre le

mouvement international sur l'entente de voix en 2009 aux Pays-Bas et revient en France déterminé à y créer le premier groupe d'entendeurs de voix (2010) puis le Réseau français sur l'entente de voix (2011) dont il coordonne les activités de formation et de congrès. Il crée son organisme de formation « Vivre ma vie » en 2012 et anime depuis régulièrement des ateliers, groupes et formations sur la santé mentale et la santé dans une perspective d'autonomie et d'émancipation. Il est également passionné de yoga.

### **Modalités d'inscription :**

L'inscription se fait en trois étapes :

- candidature par mail avant le 1er mars 2025 ;
- entretien et cadrage du besoin entre le 1er et le 7 mars 2025 ;
- confirmation par retour de la convention signée avant le 10 mars 2025.

### **Tarifs (non-soumis à TVA) :**

#### **Formation professionnelle continue :**

Pour les personnes bénéficiant du financement par un tiers (employeur, France travail, FIF-PL, Agefiph...), l'inscription se fait au tarif de 1200 Euros.

#### **Inscriptions à titre individuel, choisissez le tarif adapté à votre situation :**

• 400 Euros / 200 Euros / 100 Euros. Nous contacter aux coordonnées ci-dessous pour toute difficulté.

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

#### **Handicaps ou difficultés particulières :**

Contactez-nous aux coordonnées ci-dessous pour toute difficulté ou situation de handicap afin que nous puissions étudier ensemble les adaptations nécessaires à votre participation à la formation dans les meilleures conditions.

#### **Contact :**

Pour toute information et pour vous inscrire, merci de contacter Yann aux coordonnées ci-dessous :

06 42 72 66 19 / [accueil@vivremavie.fr](mailto:accueil@vivremavie.fr)