



Les rechutes font-elles parties du rétablissement ?



Le rétablissement est rarement linéaire. Des périodes plus difficiles ou la réapparition de certains symptômes peuvent survenir au cours du processus.

Ces moments peuvent donner l'impression que les progrès sont remis en question, alors qu'ils ne les effacent pas.

1. CE QUI PEUT SE PASSER

Différentes manifestations peuvent faire douter la personne qui se rétablit :

- Réapparition de certains comportements
- Retour de pensées envahissantes
- Découragement
- Impression de revenir en arrière
- Crainte de perdre les progrès déjà réalisés

Leur réapparition n'efface pas les changements déjà engagés.

2. POURQUOI CELA PEUT ARRIVER

Le rétablissement implique de modifier des habitudes, des automatismes et des stratégies installés parfois depuis longtemps.

Le stress, les changements de vie ou certaines difficultés peuvent temporairement réactiver ces anciens fonctionnements.

Ces périodes peuvent être particulièrement difficiles à vivre pour la personne concernée et usantes pour les proches. Elles sont pourtant fréquentes au cours du rétablissement et peuvent faire partie du processus.

3. CE QUI EST SOUVENT MAL COMPRIS

Ce qui est souvent mal compris, c'est qu'une rechute ne signifie pas un retour au point de départ.

- Les apprentissages restent présents
- Le chemin parcouru n'est pas effacé
- Chaque difficulté apporte de nouveaux repères

Une rechute n'efface pas le chemin parcouru, mais elle peut nécessiter de nouveaux appuis.

4. CE QUI PEUT AIDER

Identifier les premiers signes de fragilité

Reprendre appui sur les stratégies qui ont été efficaces

En parler rapidement

Accepter les fluctuations du parcours

Maintenir le lien avec les personnes ressources

Réévaluation médicale

POURQUOI CELA MÉRITE D'ÊTRE COMPRIS

Considérer chaque difficulté comme un échec peut renforcer le découragement et favoriser l'abandon des efforts entrepris.

Reconnaître que le rétablissement comporte parfois des hauts et des bas aide à poursuivre le chemin avec davantage de continuité.

Pour les proches, cela permet de prendre au sérieux les rechutes sans considérer qu'elles annulent tout le chemin parcouru.

À RETENIR

Le rétablissement n'est pas linéaire

Une rechute ne remet pas en cause tous les progrès

Une rechute peut nécessiter de réajuster l'accompagnement, sans remettre en cause le chemin parcouru.





Le rétablissement dans les TCA ne suit généralement pas une progression régulière. Il est fréquent de traverser des périodes où certains symptômes, pensées ou comportements réapparaissent, notamment lors de moments de stress, de fatigue ou de changements importants.

Ces épisodes peuvent être vécus comme un échec et susciter beaucoup de culpabilité. Pourtant, ils n'effacent pas les compétences acquises ni les progrès. Les ressources développées au cours du parcours restent disponibles, même lorsqu'elles semblent plus difficiles à mobiliser.

Chaque difficulté peut devenir l'occasion de mieux comprendre ses vulnérabilités, de renforcer ses ressources et de poursuivre le chemin avec davantage d'expérience et de confiance. Le rétablissement se construit ainsi souvent par ajustements successifs.