



Valeurs fondatrices et pratiques concrètes

Académie du Rétablissement et de l'Expertise de Vécu – Plateforme Bruxelloise pour la Santé Mentale

1. Le rétablissement comme processus

Le rétablissement est un processus singulier, non linéaire, évolutif, parfois chaotique. Il ne se réduit ni à une stabilisation clinique, ni à une norme sociale de “fonctionnement”.

L'AREV soutient des trajectoires de vie porteuses de sens, définies par les personnes elles-mêmes.

- Les formations évitent toute vision standardisée du rétablissement.
- Les récits incluant rechutes, pauses, doutes et bifurcations sont reconnus comme légitimes.

2. La reconnaissance pleine et entière de l'expertise de vécu

L'expertise de vécu est un savoir à part entière. Elle ne se limite pas au témoignage personnel mais contribue à l'analyse, à la formation et à la transformation des pratiques.

- Les pair-aidant-es participent à la conception des contenus et des outils.
- Le vécu est travaillé, contextualisé, outillé, et non exposé de manière brute.
- Les expériences personnelles ne sont ni instrumentalisées ni mises en scène à des fins émotionnelles. Elles sont exposées dans le but de créer un savoir qui est situé, construit et transmissible.

3. L'égalité des savoirs et la co-construction

L'AREV repose sur le croisement des savoirs expérientiels, professionnels et académiques.

Aucun savoir ne prévaut a priori sur l'autre ; leur dialogue est au cœur de l'apprentissage.



- Les formations sont coanimées par des professionnel·les de l'expertise de vécu (pair-aidant·es) et des professionnel·les des soins et de l'accompagnement.
- Les divergences de points de vue sont nommées et travaillées collectivement.
- Les participant·es sont invité·es à produire des réflexions, outils et analyses.
- Les outils proposés sont adaptables, appropriables et critiquables.

4. L'autodétermination et le pouvoir d'agir

Le rétablissement implique la capacité de faire des choix, de poser des limites et de définir ses priorités.

L'AREV défend une participation fondée sur le volontariat et la liberté de positionnement.

- Le droit au retrait, au silence et au désaccord est explicitement reconnu.
- Les participant·es choisissent leur niveau d'implication.

5. Une posture éthique, réflexive et responsable

L'AREV adopte une posture éthique exigeante, attentive aux effets des pratiques liés à la pair-aidance.

La réflexivité est considérée comme une compétence centrale.

- Les rôles, mandats et limites sont clarifiés dès le départ.
- Des temps de réflexion sur les postures et les effets relationnels sont intégrés.
- Les risques (surexposition, confusion des rôles, épuisement) sont discutés ouvertement.

6. La sécurité psychique et relationnelle

Un rétablissement durable nécessite des espaces sécurisants, respectueux et non jugeants.

La sécurité psychique est une condition préalable à toute participation réelle.

- Les cadres de formation sont clairs, explicites et ajustables.
- L'expression émotionnelle est possible, sans obligation d'exposition personnelle.
- Les situations potentiellement insécurisantes sont anticipées et régulées.
- Une charte de bon fonctionnement est rédigée ensemble et signée par les participant·es



7. Transmission et pratique

L'AREV considère la transmission comme un levier d'autonomie et de reconnaissance.

Professionaliser l'expertise de vécu ne signifie ni la formater, ni la neutraliser, mais la reconnaître sans l'institutionnaliser à outrance. L'expertise de vécu peut s'exercer de manière professionnelle ou volontaire ; dans tous les cas elle doit rester libre, singulière et non normalisée.

- Les compétences liées à la pair-aidance sont identifiées, nommées et valorisées.
- Les formations visent l'autonomie des participant-es dans leurs contextes de pratiques
- La professionnalisation peut constituer une suite de parcours parmi d'autres, sans constituer une norme ni un horizon obligatoire. Aucun parcours n'est prescrit ni hiérarchisé.
- L'AREV n'impose aucun modèle de parcours : certains s'orientent vers une professionnalisation, d'autres non.

8. Une participation réelle et critique

La participation défendue par l'AREV est active, critique et dotée de sens. Elle ne se limite pas à une consultation symbolique.

- Les participant-es peuvent questionner le cadre, les contenus et les institutions.
- Les retours critiques sont pris en compte et, lorsque possible, intégrés.
- La participation ne sert pas à légitimer des décisions déjà actées.

9. Inclusion et justice sociale

Le rétablissement s'inscrit dans des contextes sociaux, économiques et politiques. L'AREV reconnaît l'impact des inégalités structurelles sur les parcours de vie.

- Les formations tiennent compte des réalités de précarité, de fatigue et de contraintes.
- Le langage utilisé est accessible et non stigmatisant.
- Les analyses intègrent les rapports de pouvoir et les déterminants sociaux.



10. Une vision tournée vers l'avenir

L'AREV se veut évolutive, expérimentale et apprenante.

Elle accepte l'inachevé et s'inscrit dans une dynamique d'amélioration continue.

- Les contenus sont régulièrement évalués et ajustés.
- Les expérimentations sont documentées et partagées.
- L'AREV assume de ne pas tout maîtriser et d'apprendre collectivement.

L'AREV défend une vision du rétablissement fondée sur la reconnaissance des savoirs, la sécurité des cadres, la participation critique et le pouvoir d'agir, en vue de pratiques plus justes, durables et humaines en santé mentale.