

Un cursus par et pour des usagers de la psychiatrie renforce leur propre estime et leur niveau de littératie en santé.

Une formation innovante pour retrouver le pouvoir d'agir

Julien Grard,
ingénieur de recherche hospitalier,
pôle Psychiatrie, Assistance publique-Hôpitaux
de Marseille (AP-HM),
Centre d'études et de recherche sur les services de santé
et la qualité de vie (CEReSS), Aix-Marseille Université.

L'ESSENTIEL

À Marseille, le Centre de formation au rétablissement (CoFoR), projet unique en France, propose à des personnes souffrant de pathologies psychiques de suivre un cursus conçu comme un outil de connaissance de soi, de ses troubles et des moyens d'y faire face. La participation des étudiants est la pierre angulaire d'un dispositif où les enseignements sont interactifs et majoritairement animés par des pairs.

Le Centre de formation au rétablissement (CoFoR), porté par l'association d'usagers et d'aideurs familiaux Solidarité Réhabilitation, s'inspire de l'expérience internationale des *Recovery Colleges* [1]. Ces dispositifs ayant fait leurs preuves [2] reposent sur l'auto-support et la promotion de la santé mentale en offrant une formation conçue comme un outil de connaissance de soi, de ses troubles et des moyens d'y faire face. À Marseille, le CoFoR est donc un lieu d'apprentissage qui permet à des personnes majeures concernées par des troubles psychiques de sortir d'un rôle passif de malade ou de patient pour adopter une posture proactive d'étudiant dans le cadre d'une formation qu'elles organisent en fonction de leurs besoins. Le parcours s'articule autour de cinq modules qui abordent les droits (logement, emploi, hospitalisation, tutelle, etc.), le vécu de la maladie et ses conséquences (isolement, oppression subie, mais aussi ressources disponibles, etc.), les addictions (expériences, mais aussi ressources à solliciter), le bien-être (sport, techniques de relaxation, etc.) et le plan de rétablissement (connaissance de soi, partage d'expériences et de stratégies, etc.). L'équipe de formation est composée à 80 % de pairs usagers ou ex-usagers de la psychiatrie. Des professionnels, acteurs de proximité interviennent également, permettant de mettre les étudiants en lien avec les collectifs ou les structures à même de les accompagner sur des besoins spécifiques : planning familial, groupe d'entendeurs de voix,

juriste, etc. La pierre angulaire du dispositif est la participation des étudiants, qui perçoivent une indemnité. Leur implication est ainsi valorisée, leur savoir reconnu : la dernière séance trimestrielle de chaque module est consacrée à son évaluation par le groupe.

Dès le démarrage du projet, les personnes se sentant concernées – usagers, professionnels, proches, citoyens – ont pris une part active à son montage lors d'assemblées publiques, ouvertes à tous. De janvier à août 2017, l'ensemble des contenus et des thématiques, les modalités d'enseignement et d'évaluation des modules ont été élaborés et décidés collectivement.

Une réduction de l'auto-stigmatisation

Entre septembre 2017 et juillet 2025, le CoFor a formé en moyenne une centaine d'étudiants par an, au cours de 22 sessions trimestrielles (trois par année scolaire, sur près de huit ans). L'impact du dispositif a été évalué pendant sa phase expérimentale (2017-2021). L'évaluation a recueilli des données auprès des participants au CoFoR pendant quatre trimestres consécutifs, entre 2018 et 2020, selon une approche mixte :

- une étude quantitative reposant sur des questionnaires avant et après un trimestre de formation, évaluant l'auto-stigmatisation (ISMI-10), l'*empowerment* (HEiQ et ES), et le rétablissement (RAS) ;
- une étude qualitative reposant sur 12 entretiens semi-directifs, 16 cartographies collaboratives¹ et plus de 200 heures d'observation participante ;
- une enquête de satisfaction proposée après chaque trimestre ;
- une évaluation de la fidélité au modèle *Recovery College*².

Les résultats mettent en évidence :

- une baisse significative de l'auto-stigmatisation des étudiants ;
- une amélioration significative de l'*empowerment* dans trois sous-dimensions : « Acquisition d'habiletés et techniques », « Intégration sociale », « Activisme dans la communauté et autonomie » ;
- une amélioration significative du rétablissement dans la sous-dimension « *Espoir et confiance en soi* ».

La recherche qualitative montre un renforcement de la littératie³ en santé mentale, une

revalorisation de l'identité et un changement de posture vis-à-vis du système et des professionnels de santé. Le taux de satisfaction est constamment élevé au cours des deux années d'évaluation, et le score de fidélité au modèle *Recovery College* est élevé.

Aujourd'hui, le CoFoR ne peut absorber la demande croissante. Les personnes qui s'inscrivent doivent attendre un an avant de bénéficier de la formation. Depuis 2024, le projet est entré dans une phase d'essaimage en région Provence-Alpes-Côte d'Azur (Paca), à la demande de l'agence régionale de santé (ARS). Il est dans l'attente d'une pérennisation au niveau national, qui était prévue à l'issue de l'expérimentation. ■

1. Avis et retours des étudiants collectés selon une méthodologie de cartographie collaborative de type « créaplan/métoplan » lors des évaluations trimestrielles des modules.

2. Évaluation réalisée par une équipe internationale, dans le cadre de l'étude RECOLLECT [3], incluant des *Recovery Colleges* de 28 pays.

3. Motivation et compétences des individus à accéder, comprendre, évaluer et utiliser l'information en vue de prendre des décisions concernant leur santé.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

[1] Thériault J., Lord M.-M., Briand C., Piat M., Meddings S. Recovery colleges after a decade of research: A literature review. *Psychiatric Services*, 1^{er} septembre 2020, vol. 71, n° 9 : p. 928-940. En ligne : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32460684/>

[2] Crowther A., Taylor A., Toney R., Meddings S., Whale T., Jennings H. *et al.* The impact of Recovery Colleges on mental health staff, services and society. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, octobre 2019, vol. 28, n° 5 : p. 481-488. En ligne : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30348246/>

[3] Hayes D., Hunter-Brown H., Camacho E., McPhilbin M., Elliott R. A., *et al.*; RECOLLECT International Research Consortium. Organisational and student characteristics, fidelity, funding models, and unit costs of recovery colleges in 28 countries: a cross-sectional survey. *The Lancet Psychiatry*, octobre 2023, vol. 10, n° 10 : p. 768-779. En ligne : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37739003/>