

## Un MOOC (Massive Open Online Course) largement ouvert

### Se rétablir, un vrai délire?

**C'est avec ce titre quelque peu provocateur qu'un MOOC en santé mentale a vu le jour. Il a été créé pour un large public intéressé par la thématique du rétablissement, dans le but, notamment, de déconstruire les représentations liées aux troubles psychiatriques et aux personnes qui en souffrent. Conçu de façon ludique, il est le fruit d'un partenariat judicieux et dynamique entre des professionnels, des enseignants, une paire praticienne en santé mentale et une proche.**

Aujourd'hui, à travers la littérature et les expériences de terrain, il est prouvé que les pratiques centrées sur le rétablissement sont efficaces. Elles font partie des recommandations internationales dans le cadre des perspectives de développement en psychiatrie communautaire. Toutefois, il faut reconnaître que, autant chez les professionnels que les usagers, les proches et le grand public, la possibilité de se rétablir d'un trouble psychique est encore très peu connue. D'où les raisons d'un MOOC sur le rétablissement.

Ce MOOC est moyen de diffuser des connaissances scientifiques vulgarisées et le vecteur idéal permettant de toucher et de sensibiliser un large public, de déstigmatiser la maladie mentale et d'interpeler chacun sur sa propre santé mentale, et ce gratuitement. Suivi jusqu'à la fin des 6 semaines, il débouche sur une attestation et entre ainsi dans le cadre de la formation continue pour les professionnels. Par ailleurs, le MOOC facilite l'accès aux outils soutenant le rétablissement en santé mentale, tant pour les usagers que pour les étudiants et les professionnels.

S'adressant à un très large public, ce MOOC a été conçu de manière ludique, variée et distrayante, tout en utilisant des ressources pertinentes. Il comprend, notamment, de la théorie, des exercices réflexifs, des témoignages, des vidéos, des quiz, etc., et demande un travail personnel d'approfondissement, par exemple, au moyen de lectures ciblées.

Les thématiques abordées sont:

- **Semaine 0:** Pourquoi un MOOC sur le rétablissement?
- **Semaine 1:** Entre mythes et réalités
- **Semaine 2:** Vous avez dit rétablissement?
- **Semaine 3:** Entre préjugés et stigmatisation, que d'obstacles
- **Semaine 4:** La crise sur le gâteau: *empowerment* et partenariat
- **Semaine 5:** Se rétablir un vrai plaisir?

Les semaines s'ouvrent les unes après les autres, mais, une fois ouvertes, elles le restent jusqu'à la fin. Cela permet à tout moment de se replonger dans la semaine précédente, si nécessaire, ou de rattraper un éventuel retard. Le travail hebdomadaire peut être étalé sur toute la semaine ou concentré sur une journée.

Ce MOOC est le résultat d'un partenariat entre des soignants, des enseignants et des chercheurs (de l'Institut et Haute École de la Santé La Source, de la Haute école de travail social et de la santé | EESP | Lausanne, du Département de psychiatrie du CHUV), une paire praticienne en santé mentale de l'Association Re-pairs et une proche de l'Association \*l'îlot\*. Ils ont mis en commun leurs connaissances et leurs compétences pour créer ce MOOC en santé mentale dédié au rétablissement. La HES-SO a financé la réalisation et a confié cette dernière à son centre spécialisé en e-learning (Cyberlearn).

Lien pour s'inscrire <https://moocs.hes-so.ch/#courseid=76>

**Ouverture du MOOC:** 10 octobre 2019 – Journée mondiale de la santé mentale

**Durée de la formation:** 6 semaines (à distance)

**Temps de travail hebdomadaire:** 2 h 30 à 3 h

**Prix:** gratuit

Attestation finale de formation (condition non obligatoire pour suivre le MOOC)