

En route vers mon rétablissement

Guide et journal de bord

Clinique Connec-T,
volet Premiers épisodes
psychotiques (PEP)
Institut universitaire de
santé mentale de Montréal

Auteur.rice.s :
• Justine Rossi, ergothérapeute
• Nancy Gélinas, psychoéducatrice
• Hann-Dolf Jean Jacques, pair aidant de la Société québécoise de la schizophrénie
• Cassandra Clermont-Moquin, patiente partenaire

Collaboratrice :
• Célia Tainguy, ergothérapeute

Réviseuses :
• D^{re} Marie Villeneuve, psychiatre
• Valérie Léger, infirmière
• Joanie Fouquereau-Blais, ergothérapeute

justine.rossi.cemtl@ssss.gouv.qc.ca • ngelinas.iusmm@ssss.gouv.qc.ca

Contexte

- Le groupe de psychoéducation de la clinique Connec-T touchait trop peu d'utilisateurs.
- Peu d'outils combinant théorie et vécu expérientiel étaient disponibles en français.

Objectifs

- Soutenir le rétablissement des jeunes adultes (18-35 ans) traités dans une clinique PEP pour un 1^{er} épisode psychotique.
- Structurer et soutenir le travail des intervenants pivots auprès de ces jeunes.

Un guide innovant

- Guide en français combinant théorie et savoir expérientiel
- Outil clair et accessible
- Contenu ludique et témoignages
- Approche éducative, interactive, empathique et collaborative adaptée au suivi PEP

Comment l'utiliser

- Distribuer à chaque nouvel usager en clinique PEP.
- Selon le jugement clinique, les besoins et les intérêts de l'utilisateur, lui conseiller les chapitres du guide pertinents pour lui.
- Utilisation interactive avec son intervenant ou par l'utilisateur seul après lui avoir fourni les explications requises.
- Chaque section propose :
 - Quiz
 - Témoignage
 - Contenu théorique
 - Exercices pratiques et réflexifs
 - Ressources
 - Espace de notes et de réflexion

Résultats attendus pour la clinique

- Renforcer la confiance et la collaboration entre l'utilisateur et l'équipe traitante
- Faciliter les interventions
- Uniformiser l'accompagnement entre les intervenants de l'équipe

Résultats attendus pour l'utilisateur

- Améliorer le parcours de soin
- Favoriser la prise de décision éclairée
- Faciliter l'autogestion de la maladie
- Réduire les rechutes et les crises
- Améliorer la qualité de vie
- Renforcer l'autonomie
- Améliorer la compréhension de la psychose
- Réduire la stigmatisation et l'autostigmatisation
- Renforcer le sentiment de communauté

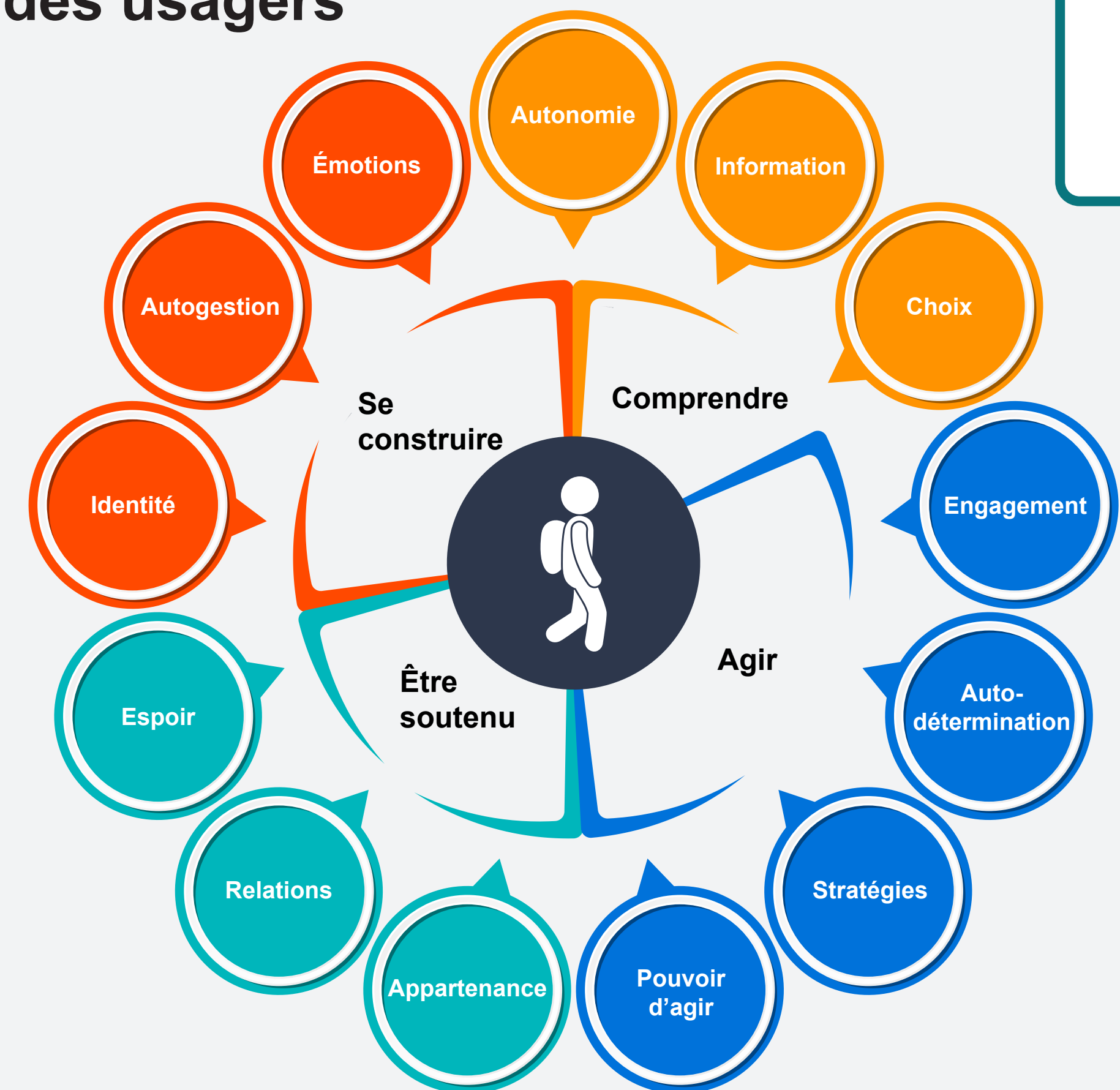
Un guide basé sur les meilleures pratiques

- Pratiques soutenant le rétablissement (Leamy et al., 2011)
- Approche de réduction des méfaits (Riley, 1993)
- Approche collaborative (Commission de la santé mentale du Canada, 2022)
- Approche en autogestion (Neff et Germer, 2018)
- Approche par les forces (Briand et al., 2022)
- Approche TCC (ex: pleine conscience)
- Inclusion de pair-aidants et de patients partenaires (Pires de Oliveira Padilha et al., 2023)
- CASIG-rev (Lecomte et al., 2021)
- Plan de crise conjoint (Goulet, 2022)

Perspectives d'avenir

- Évaluation du guide
- Diffusion dans les cliniques PEP du Québec
- Transposition en : vidéos, podcast, livre audio, etc.

Besoins des usagers



Un pair-aidant et une patiente partenaire accompagnent les usagers tout au long du guide *En route vers mon rétablissement*.



Chapitres et sous-objectifs

- 1. Mon rétablissement personnel :**
 - a. Améliorer ma perception de la maladie
 - b. Comprendre ce qui peut favoriser mon rétablissement personnel
 - c. Favoriser l'espoir pour mon rétablissement
- 2. Démystifier la psychose :**
 - a. Comprendre le mécanisme d'apparition d'une psychose
 - b. Comprendre les symptômes de la psychose
 - c. Apprendre à identifier les signes précoces pour mieux prévenir les rechutes
 - d. Soutenir ma communication à propos de mes symptômes
- 3. La médication :**
 - a. Mieux comprendre l'effet de la médication
 - b. Mieux comprendre les bénéfices et les limites de la médication
 - c. Favoriser mon autonomie dans la gestion de mon traitement
 - d. Renforcer la communication au sujet de ma médication
- 4. Les habitudes de vie :**
 - a. Comprendre ce qui favorise mon bien-être
 - b. Identifier des habitudes de vie saines
 - c. Prévenir les comportements à risque et adopter des habitudes de vie qui soutiennent ma santé mentale
- 5. La gestion des émotions :**
 - a. Mieux comprendre mes émotions
 - b. Employer des stratégies de gestion des émotions
 - c. Renforcer ma capacité à utiliser mes stratégies de gestion des émotions
 - d. Diminuer les crises grâce aux stratégies
- 6. Des outils pour mon rétablissement :**
 - a. Améliorer mon bien-être en général
 - b. Reprendre le contrôle sur ma vie
 - c. Me projeter dans l'avenir
 - d. Planifier et gérer mon rétablissement à long terme par des outils concrets

Démarche

