

## **Aller mieux à ma façon : un nouveau site Web pour soutenir l'autogestion des troubles anxieux, dépressif et bipolaire**

**Montréal, 14 novembre 2019** – Un nouvel outil gratuit pour tous est désormais disponible en ligne afin de soutenir les personnes vivant avec un trouble anxieux, dépressif ou bipolaire. Développé par une équipe du Centre de recherche de l'Institut universitaire de santé mentale de Montréal (CR-IUSMM) et du Laboratoire Vitalité de l'Université du Québec à Montréal (UQAM), en collaboration avec l'organisme Revivre, le site Web *Aller mieux à ma façon* est un outil de soutien à l'autogestion qui consiste à favoriser le rétablissement des personnes ayant des difficultés de santé mentale à travers des activités du quotidien. Lancé dans le cadre de la Semaine de la santé numérique, ce site rend encore plus accessible un outil déjà très populaire en version papier.

«*La personne joue un rôle actif dans son rétablissement.*» affirme Janie Houle, chercheure au CR-IUSMM et instigatrice du projet. «*Il n'y a pas de recette unique pour se rétablir des difficultés associés à la santé mentale. Chaque personne a la capacité de trouver ce qui lui fait du bien, à elle, selon son contexte de vie et ses préférences.*» explique la professeure titulaire au Département de psychologie de l'UQAM.

### **Aller mieux : un outil de soutien à l'autogestion**

Concrètement, *Aller mieux à ma façon* est un outil Web qui permet aux personnes de créer un plan d'autogestion de leurs difficultés liées à l'anxiété, à la dépression ou à la bipolarité. Néanmoins, l'autogestion ne signifie pas se débrouiller seul. Dans les faits, ce plan peut être partagé avec des proches ou des professionnels de la santé, ce qui permet, par le fait même, de contribuer réellement au cheminement d'une personne souffrant d'un trouble anxieux, dépressif ou bipolaire vers son rétablissement.

Une fois connecté au site Web, l'utilisateur est amené à choisir des moyens pour aller mieux à l'intérieur d'une banque d'idées issue d'une étude menée auprès de 50 personnes en rétablissement d'un trouble anxieux, dépressif ou bipolaire. Une fois cette étape complétée, un plan d'autogestion est généré. Ce plan est dynamique et peut être mis à jour par l'utilisateur au fil du temps.

L'outil a été développé par un comité d'experts regroupant des personnes en rétablissement d'un trouble mental formées comme pairs aidants, des cliniciens issus des milieux institutionnels et communautaires, des gestionnaires et des chercheurs. Le croisement de ces différents savoirs a permis de développer un outil répondant aux réels besoins d'une personne traversant des difficultés de santé mentale.

### **Pour en savoir plus**

[www.allermieuxamafacon.ca](http://www.allermieuxamafacon.ca)

Programmation complète de la Semaine de la santé numérique

([ciuss-estmtl.gouv.qc.ca/actualite/semaine-de-la-sante-mentale-numerique-du-12-au-14-novembre-2019](http://ciuss-estmtl.gouv.qc.ca/actualite/semaine-de-la-sante-mentale-numerique-du-12-au-14-novembre-2019))

### **À propos de Janie Houle**

Janie Houle est psychologue communautaire et professeure titulaire au Département de psychologie de l'Université du Québec à Montréal. Elle est également chercheure au Centre de recherche de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal (CR-IUSMM). Ses recherches s'intéressent principalement au rétablissement en santé mentale, au bien-être des personnes vivant dans des habitations à loyer modique (HLM), à l'autogestion des troubles anxieux/dépressifs et à l'amélioration des services de santé de première ligne.

### **À propos du CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal**

Le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Est-de-l'Île-de-Montréal (CIUSSS-EMTL) regroupe 26 installations et dessert une population de plus de 500 000 Montréalais.

Affilié à l'Université de Montréal, il offre une gamme complète de soins de santé et de services sociaux de première ligne, de services d'hébergement, de soins hospitaliers généraux, spécialisés, surspécialisés et de soins en santé mentale.

L'INNOVATION EN SANTÉ, ÇA SE PASSE DANS L'EST. Grâce à ses deux centres de recherche et ses quatre axes d'excellence en santé mentale, immunohématologie, santé de la vision et néphrologie, le CIUSSS-EMTL est un pôle d'innovation en santé au Canada. Ses équipes aux idées novatrices contribuent au rayonnement du CIUSSS-EMTL autant sur le plan national et que sur le plan international.

-30-

#### **Pour information :**

Catherine Dion – Relations avec les médias  
CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal  
438 354-6934  
[catherine.dion.iusmm@ssss.gouv.qc.ca](mailto:catherine.dion.iusmm@ssss.gouv.qc.ca)