



Guide d'utilisation - *Aller mieux à ma façon (AMAF)*

CETI-SMDI
CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal
Direction générale

En collaboration avec le Laboratoire Vitalité,
l'organisme Relief et le groupe Mon
rétablissement





Contenu de la présentation

1. Qu'est-ce que l'outil *Aller mieux à ma façon* ?
2. Qu'est-ce que l'autogestion ?
3. Comment s'inscrit-il dans le modèle des soins par étapes ?
4. Pourquoi utiliser un outil de soutien à l'autogestion comme AMAF ?
5. Quelles sont les composantes de l'outil ?
6. Comment utiliser l'outil en intervention ?
7. Ce qu'il faut absolument retenir !
8. Vignettes cliniques et cas pratique.
9. Quelles sont les forces et les limites de l'outil ?



1. Qu'est-ce que l'outil *Aller mieux à ma façon* ?

- AMAF est un outil de soutien à l'autogestion dédié aux personnes vivant avec des difficultés liées à la dépression, l'anxiété et le trouble bipolaire disponible **en version papier et en version numérique**.
- L'outil accompagne l'utilisateur dans la création d'un plan d'autogestion personnalisé lui permettant de cibler et de mettre en place des moyens concrets pour favoriser son rétablissement.
- Il offre un répertoire de stratégies et de ressources pour aller mieux.
- Il peut être proposé à différents moments de la trajectoire de soins de façon autonome, semi-dirigée ou dirigée selon le jugement clinique de l'intervenant.

2. Qu'est-ce que l'autogestion ?

«L'autogestion comprend toutes les actions qu'une personne met en place pour prendre du pouvoir sur sa santé par l'adoption de comportements qui diminuent les symptômes, contribuent à la prévention des rechutes et améliorent le bien-être au quotidien» (Houle et al., 2019).

- Ce sont donc toutes les actions qu'une personne met en place dans sa vie pour aller mieux et pour gérer, à sa façon, sa santé mentale.
- L'autogestion peut comprendre : l'utilisation de ressources et de services en santé mentale, l'adoption de saines habitudes de vie, l'entretien de relations positives avec autrui, la gestion optimale de son quotidien et le développement de son potentiel.
- L'autogestion insinue de reconnaître la personne en tant qu'acteur central dans la prise en charge de sa santé et de ses soins.
- L'autogestion ne signifie pas s'arranger tout seul.
- Il n'y a pas de recette unique à l'autogestion. Chacun doit trouver ce qui lui fait du bien, selon ses préférences et son contexte de vie.

3. Comment s'inscrit-il dans le modèle des soins par étapes ?



AUTOSOINS OU AUTOGESTION?





4. Pourquoi utiliser un outil de soutien à l'autogestion comme AMAF ?

- Une forte proportion de personnes ayant vécu un épisode de dépression majeure ou d'anxiété aura à faire face à un nouvel épisode dans les années suivantes.
- La grande majorité (85-95%) des personnes qui se rétablissent doivent néanmoins composer avec des symptômes résiduels qui augmentent leur risque de rechute.
- Pour ces raisons, les guides de pratique recommandent désormais d'offrir du soutien à l'autogestion pour les personnes vivant avec ces troubles.
- L'autogestion est démontrée efficace pour diminuer les symptômes, améliorer l'adhésion au traitement, accroître le niveau de confiance à gérer sa maladie et améliorer la qualité de vie.
- Il est important de souligner que le soutien à l'autogestion ne vise pas à remplacer les traitements habituels comme la psychothérapie ou la médication. C'est plutôt une intervention complémentaire, mais jugée primordiale dans la gestion des maladies récurrentes ou chroniques comme les troubles anxieux, dépressif ou bipolaire.

5.1. Outil papier/PDF numérique

La version papier est une démarche en **5 étapes** :

- **Étape 1** : Noter les moyens que vous utilisez présentement pour aller mieux.
- **Étape 2** : Noter les moyens que vous utilisiez avant pour aller mieux et/ou explorer d'autres moyens inspirés du vécu d'autres personnes en rétablissement.
- **Étape 3** : Mettre tous les moyens trouvés aux étapes précédentes dans un plan d'autogestion.
- **Étape 4** : Choisir 1-2 moyens et planifier comment les mettre en place pour aller mieux.
- **Étape 5** : Réviser vos moyens régulièrement pour voir ce qui a fonctionné ou pas et identifier les raisons.



**Il est suggéré de remplir les étapes 1 à 3 à son propre rythme, et les étapes 4 et 5 sont facultatives.*

**L'outil PDF est accessible à tous et peut être téléchargé directement sans nécessiter la création d'un compte : [PDF interactif](#)*

5.1. Outil papier/PDF numérique

- L'outil *Aller mieux à ma façon* permet de créer un **plan d'autogestion personnalisé**.
- Le plan met en lumière que la personne fait actuellement de l'autogestion et qu'elle est active dans sa recherche de mieux-être.
- Le plan permet aussi d'indiquer les fiertés et bons coups de la personne.

3 Mon plan d'autogestion personnalisé

Voici votre plan d'autogestion. N'hésitez pas à le modifier ou à le partager avec votre entourage. Il vous appartient.

À partir des moyens que vous avez choisis, écrivez les plus utiles pour vous. N'oubliez pas d'y aller petit à petit. Il est pratique de garder votre plan à portée de main.

Nom _____
Date _____

Vous pouvez noter ici les succès qui vous rendent fier(e) ou qui vous font du bien.

Je fonctionne au quotidien

J'entretiens l'espoir

J'entretiens des relations positives avec les autres

Je prends soin de ma condition physique

J'agis face à mes difficultés

Autogestion

5.1. Outil papier/PDF numérique

- Pour remplir l'outil, il est possible s'inspirer d'une variété de moyens qui sont répartis en **cinq catégories**, correspondant aux dimensions du rétablissement.
- Le plan sert d'*aide-mémoire* à la personne pour lui indiquer les moyens à mettre en place dans son quotidien pour aller mieux.



5.2. Outil web



COMMENT ÇA MARCHE? **RESSOURCES** À PROPOS BESOIN D'AIDE? EN ROKHAYA.YADE.CEMTL@SSSS.GOUV.QC.CA

RÉPERTOIRE DE RESSOURCES D'AUTOGESTION
À L'INTENTION DES PROFESSIONNELLS

1. MES MOYENS 2. MON PLAN 3. AJUSTER MON PLAN

Allez mieux... à ma façon
SOUTIEN À L'AUTOGESTION

Répertoire de ressources dédié aux usagers et aux professionnels



L'expérience sur la version web est différente de la version papier

Allez mieux... à ma façon

est un outil de soutien à l'autogestion qui peut vous être utile pour retrouver l'équilibre et vous sentir bien à nouveau.

Offert gratuitement, cet outil vous permet d'identifier des moyens pour aller mieux et prendre soin de votre santé.

Il a été initialement développé pour venir en aide aux personnes qui vivent des difficultés en lien avec l'anxiété, la dépression ou le trouble bipolaire.



Pour accéder à l'outil après la création d'un compte

Accéder à l'outil

Comment ça marche ?

5.2. Outil web

La **version web** est différente de la version **papier/PDF** avec une démarche en 3 étapes :

- **Étape 1** : Noter les moyens que vous utilisiez avant, que vous utilisez présentement pour aller mieux.
- **Étape 2** : Consulter tous les moyens trouvés à l'étape précédente dans un plan d'autogestion.
- **Étape 3** : Ajuster le plan en ajoutant ou en supprimant des moyens.

**L'accès à l'outil web requiert la création d'un compte.*





5.2. Outil web

- L'outil est accessible **gratuitement** sur le site et il est **disponible 24/7**. Les données des usagers sont strictement **confidentielles**.
- L'accès à la version web de l'outil permet à l'utilisateur de se créer un plan d'autogestion personnalisé, à l'aide d'instructions par vidéos pour chaque étape.
- Une fois que le plan est créé, l'utilisateur peut le consulter n'importe quand et y apporter des modifications.
- Le site offre la possibilité à l'utilisateur de télécharger l'outil en version PDF, de consulter les ressources et de demander un accompagnement personnalisé à l'organisme Relief sans créer un compte.

5.2. Outil web

- Le site internet d'AMAF offre également un **répertoire de ressources pour les usagers** avec des conseils et suggestions correspondants à chaque catégorie de moyens.
- En plus des ressources disponibles, **Relief** offre une **rencontre ponctuelle** pour compléter l'utilisation de l'outil en ligne ou du support papier: [Accompagnement Relief](#)

RESSOURCES – ENTRETENIR DES RELATIONS POSITIVES AVEC LES AUTRES



Je m'entoure de gens qui me font du bien lorsque...

Je vois des amis ou des membres de ma famille.

Passer du temps avec ses proches peut aider à se changer les idées et à se sentir mieux. Cela permet aussi de se sentir moins seul lorsqu'on vit des moments difficiles. De plus, lorsque les contacts sont positifs, ils contribuent à approfondir les relations qu'on entretient avec sa famille ou ses amis.

Documents d'information et outils

- 1 – Entretien ses relations avec les autres (Défi Santé 5/30, Capsana, 2020)
- 2 – Conserver une vie sociale
- 3 – Comment s'entourer pour se sentir mieux (La Société québécoise d'hypertension artérielle, 2019)

5.2. Outil web

- Le site internet d'AMAF met à disposition une [boîte à outils](#) destinées aux **professionnels de la santé**. Elle inclut des guides et des références utiles pour optimiser les pratiques cliniques et les compétences professionnelles. Une formation détaillée est proposée pour l'utilisation de l'outil papier / PDF numérique.
- Le site présente des témoignages de professionnels de la santé concernant les avantages observés grâce à l'utilisation de l'outil. Ces témoignages fournissent des exemples concrets des bénéfices et impacts dans des contextes pratiques.
- Les principes théoriques et les fondements de l'outil sont expliqués sur le site. Des articles scientifiques fournissent des données probantes sur l'efficacité et la pertinence de l'outil, basées sur des recherches et des études.



6. Comment utiliser l'outil en intervention ?

6.1 Commencer par ce qui fonctionne déjà :

- Inviter la personne à **s'auto-observer** et à porter attention à ce qui lui fait du bien dans son quotidien.
 - Si elle est en manque d'inspiration, l'inviter à consulter la liste des moyens qui se retrouve dans l'outil;
 - Lui faire choisir la catégorie (pétale) de moyens qui l'intéresse le plus.
- Souligner l'importance des actions, des intentions et des efforts qu'elle fait déjà pour aller mieux.
- L'encourager à continuer à les faire.
- Rapetissez le changement : avec les actions identifiées, montrez à la personne qu'elle fait déjà de l'autogestion.

6. Comment utiliser l'outil en intervention ?

6.2 Accompagner sans imposer :

- Accompagner la personne à identifier des objectifs qui sont réalistes et motivants pour elle (et non pour vous en tant qu'intervenant).
- Les stratégies choisies par la personne peuvent parfois impliquer une certaine gestion du risque de la part de l'intervenant, puisque la personne pourrait choisir des moyens qui vont à l'encontre de vos croyances et valeurs.
- Il est toutefois important de respecter le rythme et le choix de la personne, tout en favorisant chez elle un sentiment de responsabilité :
 - Il est notamment possible pour vous de faire des reflets et de questionner la personne si vous croyez qu'elle veut utiliser un moyen dont vous croyez qu'il n'est pas approprié pour sa situation.
 - Laisser la possibilité à la personne de le choisir et de le mettre en place dans son plan et de le tester.
 - Vous pourrez revenir avec elle éventuellement en rencontre pour évaluer si le moyen a été efficace ou pas et réajuster avec elle l'emploi du moyen.

6. Comment utiliser l'outil en intervention ?

6.3 Cultiver l'espoir et la prise de pouvoir :

- Peu importe le progrès réalisé, il faut le souligner à la personne pour renforcer positivement ses actions et pour lui montrer qu'elle est sur la voie du rétablissement.
- Rappeler à la personne qu'elle a toutes les capacités nécessaires pour atteindre ses objectifs.
- Ceci lui permettra de faire grandir son sentiment d'espoir, notamment si elle est peu convaincue de son potentiel et de la possibilité de se rétablir.
- Au fil des succès accumulés, la personne pourra accroître son sentiment de fierté et d'espoir, de même que de bâtir sa confiance et d'acquérir une plus grande autonomie dans son rétablissement.

6. Comment utiliser l'outil en intervention ?

6.4 Reconnaître le caractère dynamique du rétablissement :

- Puisque le rétablissement n'est pas un processus linéaire, il est normal que votre usager rencontre des hauts et des bas. Il peut donc parfois connaître des rechutes ou être plus ou moins aptes à mettre en place les moyens choisis.
- Il est donc important de lui indiquer que ceci est normal et que ce n'est pas le signe d'un échec. Vous pouvez donc l'amener à avoir de l'autocompassion pour lui-même et lui nommer qu'il s'agit d'une occasion d'apprentissage.
- Il n'est également pas nécessaire pour la personne d'adopter toutes les stratégies de l'outil. Ce sont surtout des propositions qu'elle peut choisir parmi un ensemble de moyens.
- Il est aussi essentiel de faire réviser le plan d'autogestion régulièrement pour voir s'il convient toujours à la situation actuelle de la personne.



7. Ce qu'il faut absolument retenir

- *Rapetisser le changement* : Inviter la personne à reconnaître les actions concrètes qu'elle met en place pour aller bien (s'inspirer de la liste des moyens de l'outil). Lui montrer qu'elle fait déjà de l'autogestion.
- Commencer par une seule dimension du rétablissement à la fois, celle qui est préférée par la personne (pas par l'intervenant).
- L'accompagner en suivant son rythme et ses intérêts.
- *Technique des petits pas* : Amener la personne à identifier le plus petit moyen possible. Lui montrer les progrès qu'elle a effectués. Lui montrer qu'elle est sur la voie du rétablissement.
- *Être un dépisteur de potentiels* : Miser sur les sur les forces de la personne, plutôt que sur ses déficits.



8. Vignettes cliniques et cas pratique

8.1. Vignettes cliniques

Vignette 1

Michel fait un **retour progressif** au travail à la suite d'un **épisode d'épuisement professionnel**. Il est heureux de retrouver ses collègues et une certaine routine. Michel vit encore avec des **symptômes liés à l'anxiété**, comme des **difficultés à se concentrer** et un **niveau d'énergie qui varie durant la journée**. Il sait que c'est préférable pour lui de travailler quatre jours par semaine, mais il voit les dossiers s'accumuler et ça lui donne l'impression de **ne pas être aussi performant** qu'avant. Michel est aussi inquiet de son ancienne habitude de faire des heures supplémentaires qui a mené à son **épuisement professionnel**.

Michel entend parler de l'outil de soutien à l'autogestion *Aller mieux à ma façon* et il décide de l'essayer pour l'aider dans son retour au travail.

Source: Relief, Atelier Pratiques d'autogestion au quotidien

8.1. Vignettes cliniques

Vignette 2

Benoît est en **arrêt de travail** depuis deux ans et son médecin de famille a fait une référence au CLSC. Ses **symptômes dépressifs sont persistants et chroniques**. À la suite d'une évaluation au Guichet d'accès en santé mentale, il est inscrit au **groupe Rétablissement**. En effet, il présente des **symptômes dépressifs modérés et des symptômes d'anxiété de niveau léger**. Les résultats du **PHQ9 : 14** , le **GAD7 : 9** et le **WSAS : 18**.

Benoît ne consomme pas et a un réseau social qui le supporte. Il désire développer des stratégies concrètes pour se réactiver tout en partageant ses expériences avec d'autres personnes qui vivent la même chose que lui. Il a également un suivi en ergothérapie en individuel pour un retour au travail et prend une **médication antidépressive**.

Source: Groupe Mon rétablissement, CIUSSS de l'Est-de-l'île-de-Montréal

8.1. Vignettes cliniques

Vignette 2 (suite)

À la première rencontre du groupe, Benoît **nomme ses difficultés à s'activer au quotidien et d'établir une routine au quotidien.**

À la deuxième rencontre du groupe, l'outil *Aller mieux à ma façon* est présenté par les animateurs du groupe. Le document papier lui est remis.

À la maison, il lit les stratégies proposées dans la dimension "**Je fonctionne au quotidien**" et s'en inspire. En effet, il choisit une stratégie dans l'outil et la met en place comme objectif. Tout au long du groupe *Rétablissement*, Benoît fait des liens avec son objectif et ajuste la stratégie choisie au départ.

À la fin du groupe *Rétablissement*, Benoît conserve l'outil et compte bien investir son énergie dans une autre dimension proposée par l'outil "*Aller mieux à ma façon*".

8.2. Cas pratique

Vignette 3

Julie est en **arrêt de travail** depuis plus de 5 ans en raison d'une **dépression**. Elle vit au quotidien avec de nombreux **symptômes de la maladie**. Elle a **perdu tout intérêt** pour les activités qu'elle aimait auparavant. Elle a **moins d'énergie** et sa **concentration est grandement affectée**. Malgré ses nombreuses tentatives, **elle ne parvient pas à trouver une médication adéquate** qui pourrait la soulager. De plus, la dépression fait en sorte qu'elle **dort beaucoup** et qu'elle **a pris du poids**. Julie est **abattue** et résignée face à sa maladie. Elle est convaincue qu'elle est trop malade et qu'il n'existe aucun traitement pour la guérir.

Source: Formation AMAF, Laboratoire Vitalité

8.2. Cas pratique

Aller mieux... à ma façon

SOUTIEN À L'AUTOGESTION

Pourquoi utiliser cet outil ?

Vous vivez des difficultés en lien avec la dépression, l'anxiété ou le trouble bipolaire ? Cet outil peut vous être utile. Vous pouvez retrouver l'équilibre et vous sentir bien à nouveau malgré cette épreuve.

Cet outil complète les traitements habituels comme la psychothérapie ou les médicaments. Il ne les remplace pas. Il a pour but de vous aider à identifier des moyens pour aller mieux et pour prendre soin de votre santé.

C'est quoi l'autogestion de la santé ?

L'autogestion consiste à favoriser son propre rétablissement à travers de petites choses qu'on met en place dans son quotidien pour aller mieux.

Tout comme pour la santé physique, chaque action compte pour améliorer votre santé mentale. Afin de vous sentir mieux sur une base quotidienne, il est utile de planifier et de prioriser dans votre horaire des gestes ou des activités qui vous font du bien. Il n'y a pas de recette unique pour se rétablir. Chacun peut trouver quels sont ses propres moyens pour aller mieux.

2 OUTIL DE SOUTIEN À L'AUTOGESTION | V.3

Nom

Julie Tremblay

L'outil rassemble une variété de moyens possibles pour aller mieux, répartis en cinq catégories qui correspondent aux dimensions du rétablissement.



Cette page présente le contexte et la définition de l'outil d'autogestion. Julie commencera par lire cette page et y inscrira son nom.

Pour en savoir plus sur les troubles anxieux, dépressif ou bipolaire, consulter le site web de l'organisme Revivre (revivre.org).



1 Je constate ce que je fais

Vous êtes déjà en train de poser un geste concret pour vous aider en lisant le présent document. Pensez aux autres moyens que vous utilisez déjà pour aller mieux. Vous pouvez les inscrire dans le tableau à droite.

Un **moyen** est un geste, même petit, que vous faites pour aider à vous rétablir. Voici quelques exemples : prendre une marche, voir un ami, faire une activité que vous aimez.

2 Je me rappelle ce que je faisais avant et je m'inspire des moyens des autres

Avec le temps, il arrive qu'on arrête d'utiliser des moyens qui nous font du bien. On oublie à quel point ils nous ont aidés.

Dans le tableau à droite, notez des moyens que vous avez déjà utilisés, mais que vous n'utilisez plus. Ne vous inquiétez pas si le tableau n'est pas rempli.

Vous êtes en panne d'inspiration ? Vous avez de la difficulté à vous rappeler ce que vous faisiez avant ?

Vous pouvez regarder les moyens présentés aux pages suivantes. Ce sont des trucs pour aller mieux que 50 personnes en rétablissement ont partagés dans le cadre d'une recherche scientifique¹.

Les moyens (p. 5 à 9) sont classés dans cinq catégories d'autogestion² illustrées à la page 2. Nous vous suggérons de commencer par la **catégorie qui vous intéresse le plus**.

Moyens que j'utilise

Ex. Je me renseigne sur l'autogestion en lisant ce document.

- Je note mes rendez-vous dans un calendrier
- Je vois mon psychologue Francis

Moyens que j'utilisais avant

Ex. Je voyais mes amis de façon régulière.

- Aller nager à la piscine du coin 1X par semaine
- Remplir un pot en notant mes "petits succès" de la journée

À l'étape 1 et 2, Julie note les moyens qu'elle utilise actuellement ainsi que ceux qu'elle utilisait auparavant. Chaque étape est expliquée en détail pour guider Julie dans cette démarche.

¹ Villaggi, B., Provencher, H., Coulombe, S., Meunier, S., Radziszewski, S., Hudon, C., Roberge, P., Provencher M.D., Houle, J. (2015). Self-management strategies in recovery from mood and anxiety disorders. *Global Qualitative Nursing Research*, 1-13.

² Whitley, R., & Drake, R.E. (2010). Recovery: A dimensional approach. *Psychiatric Services*, 61(12), 1248-1250.



J'entretiens des relations positives avec les autres

Je développe mon potentiel

Je prends soin de ma condition physique

J'agis face à mes difficultés

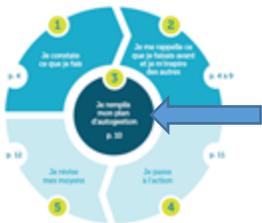
Pour chaque catégorie de moyens, Julie coche ce qu'elle fait déjà, ce qu'elle faisait auparavant, et ce qu'elle aimerait explorer.

Je fonctionne au quotidien

IMPORTANT : Il n'est pas nécessaire de mettre en place tous ces moyens pour aller mieux. Vous pouvez choisir ceux qui vous conviennent le plus, en fonction de votre personnalité, de vos goûts et de vos besoins. Allez-y petit à petit.

Vous pouvez ajouter vos propres moyens dans les espaces prévus.

	Je le fais déjà	Je le faisais avant... à reconsidérer?	J'aimerais l'explorer*	Ne m'intéresse pas / ne s'applique pas
Je note mes rendez-vous dans un calendrier.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input style="width: 100%;" type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me crée une routine lorsque...				
Je tiens une liste ou un agenda des tâches à effectuer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'organise mes journées autour d'un horaire (ex. heures de lever/de coucher, douche/bain, repas, activités).	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je respecte ma façon de fonctionner lorsque...				
Je tiens compte de mes capacités dans mon horaire.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je fais des activités dans lesquelles je me sens valorisé(e).	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me fixe des objectifs qui sont réalistes.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'aménage mon logement ou ma maison pour répondre à mes besoins (ex. des rideaux qui bloquent la lumière pour faciliter mon sommeil).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me mets en action lorsque...				
Je m'occupe pour ne pas toujours penser à mes difficultés.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me garde du temps pour faire des activités que j'aime.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je fréquente des endroits publics dans mon quartier (ex. bibliothèque, café, parc).	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



3 Mon plan d'autogestion personnalisé

Voici votre plan d'autogestion. N'hésitez pas à le modifier ou à le partager avec votre entourage. Il vous appartient.

À partir des moyens que vous avez choisis, écrivez les plus utiles pour vous. N'oubliez pas d'y aller petit à petit. Il est pratique de garder votre plan à portée de main.

Je note mes rendez-vous dans un calendrier



Nom Julie Tremblay

Date 10/09/2024

Vous pouvez noter ici les succès qui vous rendent fièr(e) ou qui vous font du bien.

J'ai préparé un beau repas pour l'anniversaire de ma fille

À cette étape, Julie personnalise son plan en choisissant les moyens les plus utiles pour elle dans chacune des 5 catégories.

Je consulte mon psychologue Francis

Je vois mon médecin Dr Michaud.

Je note mes pensées dans un journal

Je remplis mon pot de "petits succès"

J'enlève ma télévision de ma chambre

Je m'informe pour aménager ma chambre

à coucher pour favoriser un meilleur sommeil



4 Je passe à l'action

Nous vous suggérons de commencer petit à petit, avec 1 ou 2 moyens. Pour chaque moyen, pensez à comment vous allez le mettre en place de façon **réaliste**.

Le répertoire de ressources (**allermieuxamafacon.ca**) comprend plusieurs suggestions pouvant vous être utiles.

Vous pouvez demander à des personnes ou à des organismes de vous aider, comme Revivre (**revivre.org**).

N'hésitez pas à montrer cet exercice à votre médecin, psychologue ou intervenant. Il peut vous soutenir dans votre démarche.

Julie peut mettre en œuvre son plan en donnant une description des actions à réaliser associées aux moyens choisis.

Je choisis mes moyens

le 10/09/2024 (date)

Moyens	Description Quelle(s) action(s)? Où? Quand?	Ressources pour m'aider Ex. famille, amis, organisme communautaire, médecin, etc.
<p><i>Ex. Je fais du sport ou de l'activité physique.</i></p> <p> Je note mes pensées, émotions et comportements</p> <hr/> <p> J'aménage mon logement pour favoriser un meilleur sommeil</p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><i>Ex. Je vais prendre une marche de 15 minutes, 3 fois par semaine.</i></p> <p> J'utilise le journal de l'humeur tous les matins.</p> <hr/> <p>Je remplis un "pot de bons coups" de la journée</p> <hr/> <p> Lire le documents "10 habitudes à adopter pour favoriser le sommeil" et choisir les changements que je veux apporter.</p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><i>Ex. • Mon ami • Mon chien • Un groupe de marche etc.</i></p> <p> Guide d'autosoins pour la dépression</p> <hr/> <p>p.32-43</p> <hr/> <p>Groupe de soutien Relief</p> <hr/> <p>Psychologue Francis</p> <hr/> <p> Médecin</p> <hr/> <p>Site internet de Passeport Santé</p> <hr/> <hr/> <hr/>



5 Je révise mes moyens

L'autogestion change avec le temps. Vous pouvez réviser vos moyens régulièrement pour voir ce qui a fonctionné ou pas, et pour quelles raisons. Faites-le à chaque semaine ou mois, comme cela vous convient. Vous pouvez aussi ajouter de nouveaux moyens ou encore enlever ceux qui ne vous conviennent plus.

Le tableau ci-dessous vous permet d'adapter votre plan d'autogestion à votre réalité du moment.

N'hésitez pas à souligner vos succès le plus souvent possible !

Je révise mes moyens

le 10/09/2024 (date)

Moyens à réviser	Qu'est-ce qui a mieux fonctionné?	Qu'est-ce qui a moins bien fonctionné?	Est-ce que je continue? Est-ce que je fais des modifications?
<p>Ex. Je garde du temps pour moi, pour faire des choses que j'aime.</p> <p> Je note mes pensées, mes émotions et mes comportements.</p> <p> J'aménage mon logement pour favoriser un meilleur sommeil.</p>	<p>Ex. Je me suis relaxé(e) en lisant un roman.</p> <p> Le pot de "bon coups" m'a fait réaliser que je fais de bonnes choses dans la journée.</p> <p> J'ai appris que je devais réduire l'exposition aux écrans avant l'heure du coucher</p>	<p>Ex. J'ai été dérangé(e) par des distractions (téléphone, tâches ménagères).</p> <p> J'oublie de remplir le journal de l'humeur.</p> <p> Je n'ai pas eu de le temps de lire tout le document.</p>	<p>Ex. Je veux continuer. J'aimerais garder 1 heure de plus par semaine pour moi.</p> <p> Je vais me faire une alarme à 19h30 chaque jour pour me rappeler de remplir mon journal.</p> <p> Je vais enlever la télévision de ma chambre. Je vais continuer de lire le document.</p>

Julie ajuste son plan en ajoutant ou en supprimant des moyens en fonction de ce qui a le mieux fonctionné. Elle peut le faire régulièrement.



3 Mon plan d'autogestion personnalisé

Voici votre plan d'autogestion. N'hésitez pas à le modifier ou à le partager avec votre entourage. Il vous appartient.

À partir des moyens que vous avez choisis, écrivez les plus utiles pour vous. N'oubliez pas d'y aller petit à petit. Il est pratique de garder votre plan à portée de main.

Nom Julie Tremblay
Date 10/09/2024



Vous pouvez noter ici les succès qui vous rendent fier(e) ou qui vous font du bien.

J'ai préparé un beau repas pour l'anniversaire de ma fille

Après révision, Julie retourne à l'étape 3 pour apporter des modifications à son plan.

Je note mes rendez-vous dans un calendrier



Je fonctionne au quotidien



J'entretiens l'espoir

Autogestion

J'agis face à mes difficultés



J'entretiens des relations positives avec les autres

Je prends soin de ma condition physique



Je consulte mon psychologue Francis

Je vois mon médecin Dr Michaud.

Je note mes pensées dans un journal

Je remplis mon pot de "petits succès"

J'enlève ma télévision de ma chambre

Je m'informe pour aménager ma chambre

à coucher pour favoriser un meilleur sommeil

Mes notes personnelles

Je veux partager mon plan d'autogestion avec mon psychologue Francis. Je vais pouvoir lui demander des trucs pour aménager ma chambre à coucher et sur comment améliorer mon sommeil.

Julie utilise cette section pour ajouter des notes personnelles.



Il est important de noter que Revivre existe maintenant sous le nom de Relief accessible: www.relief.ca

> Faire de l'autogestion ne veut pas dire s'en sortir seul. Il y a des ressources pour vous aider.

Revivre

Revivre est une association venant en aide aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires et à leurs proches. Ils offrent du soutien et de l'information par téléphone, par courriel et via des groupes d'entraide ou d'ateliers d'autogestion.

☎ 1-866-738-4873 🌐 revivre.org

Centre local de services communautaires (CLSC)

Les CLSC offrent des soins médicaux et psychosociaux. Les intervenants du CLSC peuvent vous aider à trouver des ressources.

☎ 1-877-644-4545 ou ☎ 8-1-1

🌐 sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/

Pharmaciens

Les pharmaciens peuvent vous offrir des conseils gratuits sur votre médication et leurs effets secondaires. Consultez-les à votre pharmacie de quartier.

Pour un médecin de famille

Communiquez avec votre CLSC pour vous informer de la marche à suivre, ou rendez vous au site :

🌐 quebec.ca/sante/consulter-un-professionnel/inscription-aupres-d-un-medecin-de-famille/

Si urgence ou crise : 8-1-1 Info-Santé et Info-Social (Service 24 heures, 7 jours par semaine)

Le service Info-Santé/Info-Social peut répondre à vos questions courantes sur la santé physique et mentale, ou vous diriger vers la bonne porte dans le système de santé et de services sociaux.

Si vous avez des pensées suicidaires : 1 866 APPELLE (277-3553) (Service 24 heures, 7 jours par semaine)

Cette ligne téléphonique offre de l'aide immédiate aux personnes en détresse ou suicidaires et à leur proche. La communication est confidentielle et gratuite.

Centredecrise.ca

Ce site web peut vous aider à trouver un centre de crise ou des ressources en ligne.

Psychologues

Les psychologues et les psychothérapeutes peuvent vous aider à diminuer votre détresse et résoudre vos difficultés psychologiques.

Pour trouver un psychologue ou un psychothérapeute en bureau privé, communiquez avec l'ordre des psychologues du Québec :

☎ 1-800-561-1223

🌐 ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide

Travailleurs sociaux

Les travailleurs sociaux peuvent vous aider à acquérir les compétences et les ressources pour améliorer votre fonctionnement social.

Pour trouver un travailleur social :

☎ 1-888-731-9420

🌐 membre.otstcfq.org:82

Vous pouvez inscrire dans le tableau ci-dessous les coordonnées de vos ressources d'aide.

Mes ressources

✎	
✎	
✎	
✎	
✎	

Julie peut consulter la liste de contacts et ajouter ses propres ressources si nécessaire.



9. Quels sont les forces et les limites de l'outil ?

Forces :

- L'outil met de l'avant les forces de la personne, son rythme et son autonomie.
- Il permet d'augmenter les comportements d'autogestion de la personne et lui permet de reconnaître qu'elle a un rôle actif à jouer dans son rétablissement.
- Il peut être utilisé pour développer une meilleure connaissance de soi.
- Il permet d'encourager et de susciter l'espoir.

Limites :

L'outil peut être plus difficile à utiliser pour les personnes :

- Qui ont un faible niveau de littératie
- Qui n'aiment pas les tâches de type papier-crayon (version papier)
- Qui présente des troubles cognitifs importants ou une déficience intellectuelle
- Qui n'ont pas une grande aisance technologique (version web)