



Guide résumé 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 et
l'organisme Relief





Contenu de la présentation

1. Qu'est-ce que l'outil *Aller mieux à ma façon* ?
2. Qu'est-ce que l'autogestion ?
3. Pourquoi utiliser un outil de soutien à l'autogestion comme AMAF ?
4. Quelles sont les composantes de l'outil ?
5. Comment utiliser l'outil en intervention ?
6. Quelles sont les forces et 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. 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, dépressifs ou bipolaires.

4.1. 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](#)



4.1. Outil papier / PDF numérique

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



4.2. Outil web

La **version web** est 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.*





4.2. 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 se créer un compte.



4.2. Outil web

Le site web met à disposition une [boîte à outils](#) à l'intention des **intervenants**, qui comprend :

- Une formation détaillée de l'utilisation de l'outil papier.
- Des partages d'expérience des professionnels de la santé sur l'intervention avec les usagers avec l'outil AMAF.
- Des références et fondements théoriques sur la pertinence de l'utilisation AMAF dans divers contextes.



5. Comment l'utiliser en intervention ?

- *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 forces de la personne, plutôt que sur ses déficits.



6. Quelles 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).