

# Autosoins dirigés pour les troubles mentaux fréquents

*Une nouvelle modalité d'intervention pour l'anxiété et l'humeur*

Martin D. Provencher, professeur titulaire, École de psychologie, Université Laval et chercheur au CÉISM

Geneviève Noiseux, ergothérapeute et coordonnatrice clinique, DSMDI

Josiane Primeau, travailleuse sociale et professionnelle-conseil, DSM-pp

Patrick Vézina, travailleur social et spécialiste en activités cliniques, DSMDI



Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Capitale-Nationale

Québec 

# Objectifs de la présentation

1. Présenter les autosoins dirigés comme nouvelle modalité d'intervention dans les continuums des troubles anxieux et troubles de l'humeur
1. Présenter des outils cliniques pour:
  - Comprendre les autosoins dirigés
  - Favoriser le repérage/jumelage usagers et autosoins dirigés
  - Connaitre les étapes d'un suivi en autosoins dirigés
  - Connaitre les compétences requises chez l'intervenant pour offrir des suivis en autosoins dirigés
  - Présenter cette modalité d'intervention aux usagers



# Plan de la présentation

- Une mise en contexte: le PQPTM et les soins par étapes
- La définition des autosoins
- Des outils cliniques pour les autosoins dirigés



# Mise en contexte



# Le PQPTM

- Le Programme québécois pour les troubles mentaux : des autosoins à la psychothérapie (MSSS)
- Un programme qui propose une vision intégrée de l'accès à des services de santé mentale au Québec
- L'objectif est d'accroître et d'améliorer l'offre publique de services allant des autosoins à la psychothérapie pour les troubles mentaux fréquents (anxiété et humeur)
- Le programme vise à assurer à chaque personne présentant des symptômes relatifs à un trouble mental fréquent l'accès au bon service, au bon moment, au bon endroit et avec l'expertise appropriée

<https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/sante-mentale/programme-quebecois-pour-les-troubles-mentaux/>



# Modèle de soins par étapes

- Un modèle qui propose une organisation de services dans lequel les interventions/traitements recommandés sont gradués en étapes de soins
- Ces recommandations de traitements vont des moins intensifs et intrusifs, jusqu'aux plus intensifs
- Les traitements proposés dépendent de la gravité et de la persistance des symptômes, de l'altération du fonctionnement, de la complexité de la situation clinique chez la personne
- Les personnes doivent recevoir les soins et les services démontrés les plus efficaces selon les données probantes



# Modèle de soins par étapes

- La personne est orientée directement à l'étape de soins qui est appropriée à ses difficultés et ses besoins
- Elle ne doit pas passer nécessairement par toutes les étapes inférieures si sa situation ne le requiert pas
- Le choix de traitement se fait dans le cadre d'une prise de décision partagée entre la personne, l'intervenant et les proches
- Le traitement s'adapte/s'ajuste en fonction de la réponse de la personne par une évaluation continue et systématique faite au moyen de la mesure clinique en continu



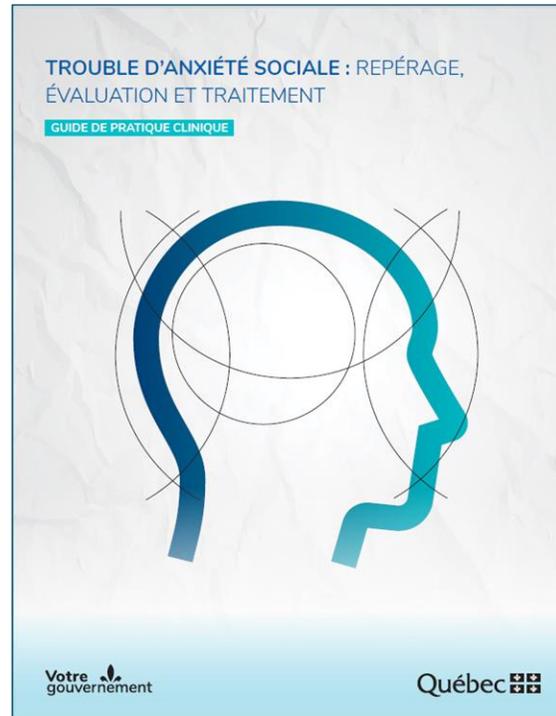
# Guides de pratique clinique du PQPTM

- Les guides de pratique clinique sur les troubles mentaux fréquents sont développés à partir des données probantes, afin d'aider les équipes, les intervenants et les personnes nécessitant des services en santé mentale dans leur prise de décision éclairée sur les soins et les services à recevoir
- Pour chaque trouble mental fréquent visé, les guides décrivent une trajectoire de services à offrir, et ce, suivant la nature des besoins en santé mentale identifiés chez la personne ayant ce trouble. La trajectoire s'étend de la surveillance active des signes précurseurs du trouble en question, à son traitement et à sa rémission

<https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/sante-mentale/programme-quebecois-pour-les-troubles-mentaux/guides-de-pratique-clinique/>



# Guides de pratique clinique du PQPTM

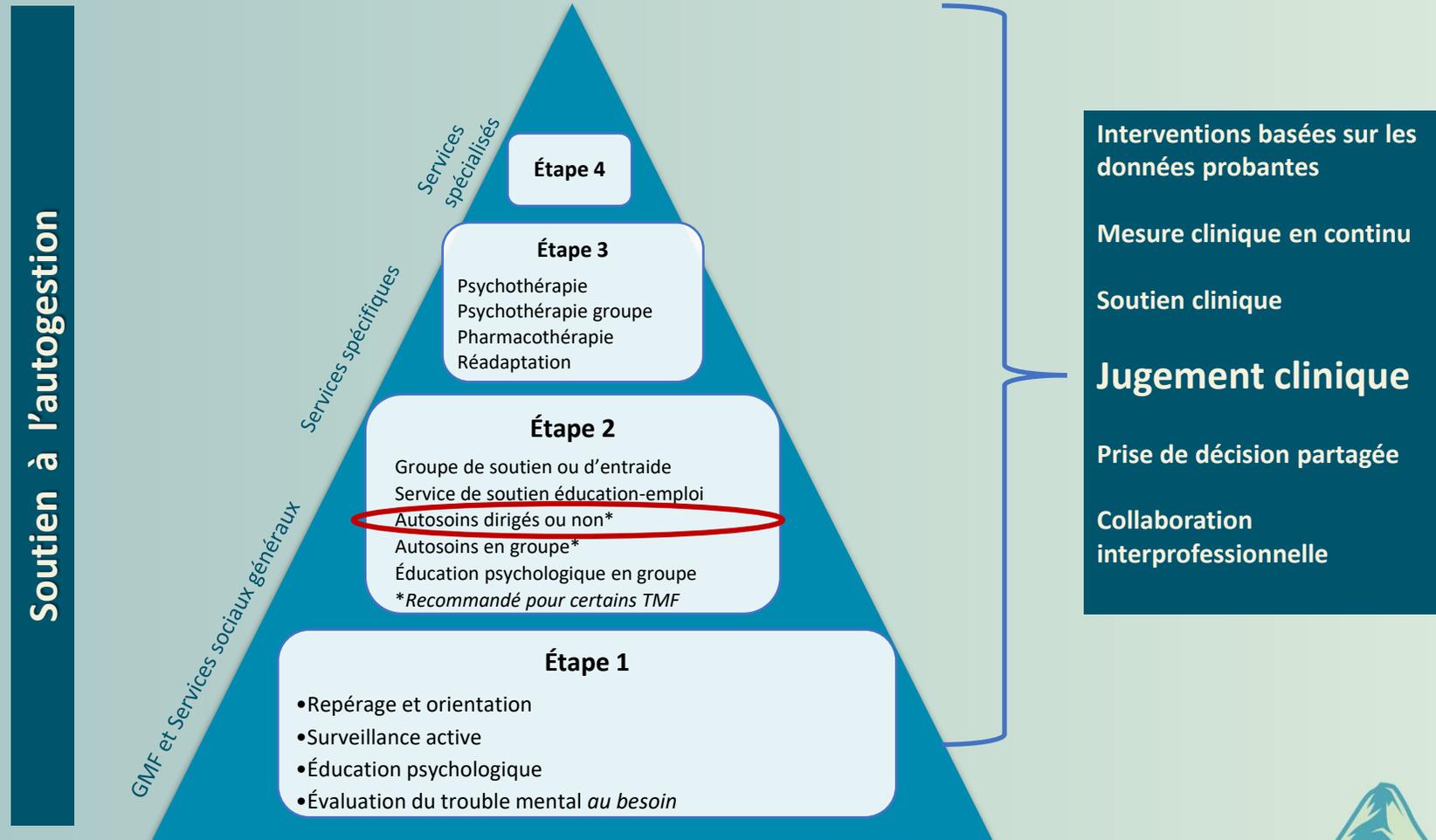


- Guides trajectoire (modèle de soins par étapes)
  - Document à l'intention des établissements
  - Guide Troubles mentaux fréquents
  - Guide Soutien pour le repérage, l'intervention et l'orientation pour les adultes présentant des symptômes associés aux troubles mentaux fréquents dans les services sociaux généraux
- Guides cliniques (troubles spécifiques)
  - Guide Troubles anxiété généralisée et Trouble panique - adulte
  - Guide Anxiété sociale - enfants/adolescents et adultes
  - Guide Stress post-traumatique - enfants/adolescents et adultes
  - Guide Trouble dépressif - enfants et adolescents
  - Guide Trouble dépressif - adulte (à venir)

Disponibles sur le site : <https://msss.gouv.qc.ca/professionnels/sante-mentale/programme-quebecois-pour-les-troubles-mentaux/guides-de-pratique-clinique>



## TRAJECTOIRE DE SERVICES - MODÈLE DE SOINS PAR ÉTAPES



Issu du Guide de pratique clinique Troubles mentaux fréquents: Repérage et trajectoire de services (MSSS Gouvernement du Québec 2021)



# À retenir

***Les autosoins ne sont pas de l'autogestion!***



# L'autogestion en santé mentale

*« Toutes les actions qu'une personne met en place pour prendre du pouvoir sur sa santé par l'adoption de comportement qui diminuent les symptômes, contribuent à la prévention des rechutes et améliorent son bien-être au quotidien » (Houle et collègues, 2015)*

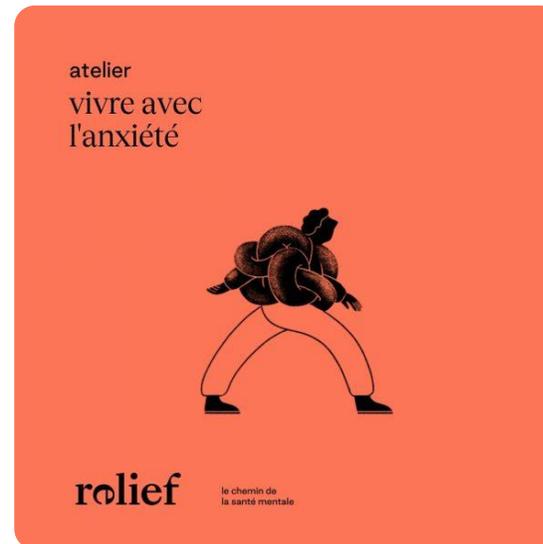


# Des outils d'autogestion



## *Aller mieux à ma façon*

<https://allermieux.criusmm.net/>



## *Relief*

<https://relief.ca/>

### *5 ateliers d'autogestion*

- Vivre avec l'anxiété
- Vivre avec la dépression
- Vivre avec la bipolarité
- Vivre avec une meilleure estime de soi
- Vivre avec un meilleur équilibre au travail



# Le soutien à l'autogestion

- L'intervenant accompagne l'utilisateur et renforce sa capacité à effectuer les changements personnels qui lui permettront d'autogérer ses soins avec succès
- Vise à renforcer les compétences et à développer le pouvoir d'agir de la personne sur sa santé et à la soutenir dans son rétablissement
- Ne vise pas à remplacer la pharmacothérapie ou la psychothérapie (complémentaire)
- Soutien apporté par un intervenant (ou autre) à un usager qui apprend à agir dans plusieurs sphères de sa vie afin de mieux gérer ses problèmes de santé, prévenir les rechutes et améliorer son bien-être global au quotidien



# Pour aller plus loin

## Repères d'intervention pour soutenir l'autogestion en santé mentale

Québec 

### Mise en contexte

De récents constats, provenant à la fois d'utilisateurs de services, de cliniciens, de chercheurs et de décideurs sont venus mettre en évidence l'importance de soutenir l'autogestion auprès de la clientèle présentant des difficultés liées à l'anxiété et à l'humeur. Ces difficultés :

- Sont les plus prévalentes dans la population ;
- Ont un haut taux de récurrence et de chronicité ;
- Laisent des symptômes résiduels chez une grande proportion de gens ;
- Pour lesquels l'efficacité des traitements conventionnels présente des limites.<sup>1</sup>

Le soutien à l'autogestion en santé mentale fait partie des approches novatrices. De plus, soutenir l'autogestion est cohérent avec le déploiement du Programme québécois pour les troubles mentaux : des autosoins à la psychothérapie (PQPTM) en cours dans l'ensemble du réseau de la santé et des services sociaux. Le PQPTM vise à favoriser l'accès et la diversification des services pour cette population et reconnaît l'autogestion comme moyen efficace auprès d'une proportion de la population qui présente des troubles mentaux fréquents. Les principes à la base de ce programme sont également soutenus par le Plan d'action en santé mentale (PASM) 2015-2020, qui affirme notamment l'importance d'offrir des services selon un modèle de soins par étapes.

Le soutien à l'autogestion vient redonner une place prépondérante à l'usager dans son rétablissement en lui offrant la possibilité de choisir parmi une gamme de services plus diversifiée, en respectant ses valeurs, ses choix, ses besoins et ses capacités.

Le présent guide a été rédigé par la Direction des services multidisciplinaires, volet pratiques professionnelles, et la Direction des soins infirmiers et de la santé physique (DSISP), en collaboration avec la Direction des programmes santé mentale et dépendances (DSMD). Le but de ce guide repère consiste à sensibiliser et informer les intervenants à la pertinence du soutien à l'autogestion. Plus spécifiquement :

- 1- Définir le concept d'autogestion en santé mentale;
- 2- Positionner le rôle de l'intervenant dans le soutien à l'autogestion;
- 3- Offrir des stratégies de soutien à l'autogestion.

Ce guide s'adresse aussi bien aux professionnels, qu'aux coordonnateurs responsables du soutien clinique, aux gestionnaires en responsabilité à la DSM (GMF, Services psychosociaux généraux) ou à

### Table des matières

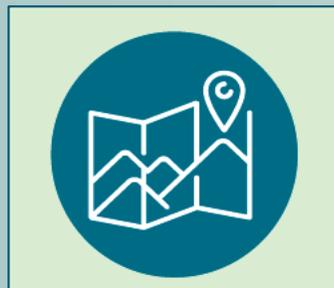
Mise en contexte.....	3
1. L'autogestion en santé mentale.....	4
1.1 L'autogestion en santé mentale c'est quoi? .....	4
1.2 À qui s'adresse l'autogestion en santé mentale? .....	4
1.3 Comment être un bon autogestionnaire de sa santé mentale.....	4
1.4 Les principales compétences de l'autogestion.....	5
2. Le soutien à l'autogestion : une pratique qui favorise le rétablissement.....	6
2.1 L'autogestion et le rétablissement.....	6
2.2 Le soutien à l'autogestion.....	7
2.3 Quels professionnels peuvent être appelés à soutenir l'autogestion.....	7
3. Quels sont les rôles et les responsabilités des intervenants et de l'usager?.....	8
3.1 Les rôles de l'intervenant.....	8
3.2 Les rôles de l'usager.....	8
4. Outils cliniques en soutien à l'autogestion.....	10
4.1 Existe-t-il des outils validés pour soutenir l'autogestion? .....	10
• L'outil <i>Aller mieux à ma façon</i> et les 5 ateliers de <i>Relief</i> .....	11
5. Vignettes cliniques.....	12-13
Annexes	
Annexe 1 Stratégies d'autogestion basées sur les 5 dimensions du rétablissement	
Annexe 2 Rôles de l'intervenant et de l'usager	
Annexe 3 Pas à pas du soutien à l'outil d'autogestion « <i>Aller mieux...à ma façon</i> » Pour aller plus loin	
Annexe 4 Les savoirs essentiels en autogestion	
Annexe 5 Défis à l'intervention	

Références

[Microsoft Word - Guide Repères intervention V8 Décembre 2021-PV \(rtss.qc.ca\)](#)



# Les auto-soins pour les troubles mentaux fréquents



# Qu'est-ce qu'un auto-soin?

- Une intervention brève, structurée et de basse intensité
- Un traitement psychologique auto-administré visant la réduction des symptômes dépressifs et anxieux d'intensité faible à modérée, qui repose sur les principes du modèle cognitivo-comportemental (TCC)
- Les auto-soins sont assistés par du matériel autoportant tels que des livres, des guides ou manuels d'auto-soins ou du matériel électronique (TIC-Technologies de l'information et des communications)
- Les auto-soins peuvent être dirigés ou non dirigés



# Les auto-soins sont des interventions de basse intensité

- Durée et fréquence de l'intervention: 5 à 8 rencontres de 30 à 45 min à la semaine ou aux 2 semaines
- Intervention de faible intensité pour l'intervenant, mais pas pour l'utilisateur
- Les usagers sont actifs ++ dans le traitement de leurs symptômes, particulièrement entre les rencontres (lectures, exercices, expérimentation des stratégies enseignées)



# Qu'est-ce qu'un auto-soin?

- La formulation du problème et le traitement sont centrés sur « l'ici et maintenant »
- Le traitement est intégré dans le matériel. Ex: guides, livres
- Un auto-soin cible l'utilisation d'une stratégie d'intervention ou parfois deux (ex. activation comportementale, exposition, restructuration cognitive, résolution de problème)
- Les auto-soins sont offerts par des intervenants formés en santé mentale qui ont une connaissance de base du modèle cognitivo-comportemental
  - Leur rôle est d'accompagner, motiver et soutenir l'utilisateur dans son utilisation du matériel d'auto-soin
- Ils peuvent être offerts en présentiel, au téléphone, en télésanté



# Pourquoi offrir des autosoins?

- Augmentation de l'accessibilité à des traitements pour la population
- Nouvelle modalité d'intervention pour l'étape 2 du modèle de soins par étapes
- Matériel basé sur les principes et les stratégies de la TCC (données probantes)
- Modalité d'intervention recommandée dans les guides du National Institute for Health and Care Excellence (NICE)
- Efficacité démontré pour le traitement des symptômes légers et modérés (anxiété et dépression)
  - Autosoins guidés ont une efficacité comparable à la TCC en face à face
- Ils sont recommandés par l'INESSS (*État des connaissances: Efficacité des interventions psychosociales pour prévenir et traiter les symptômes et troubles mentaux courants*)



# Pourquoi offrir des auto-soins dirigés?

**INESSS**  
LE SAVOIR PREND FORME

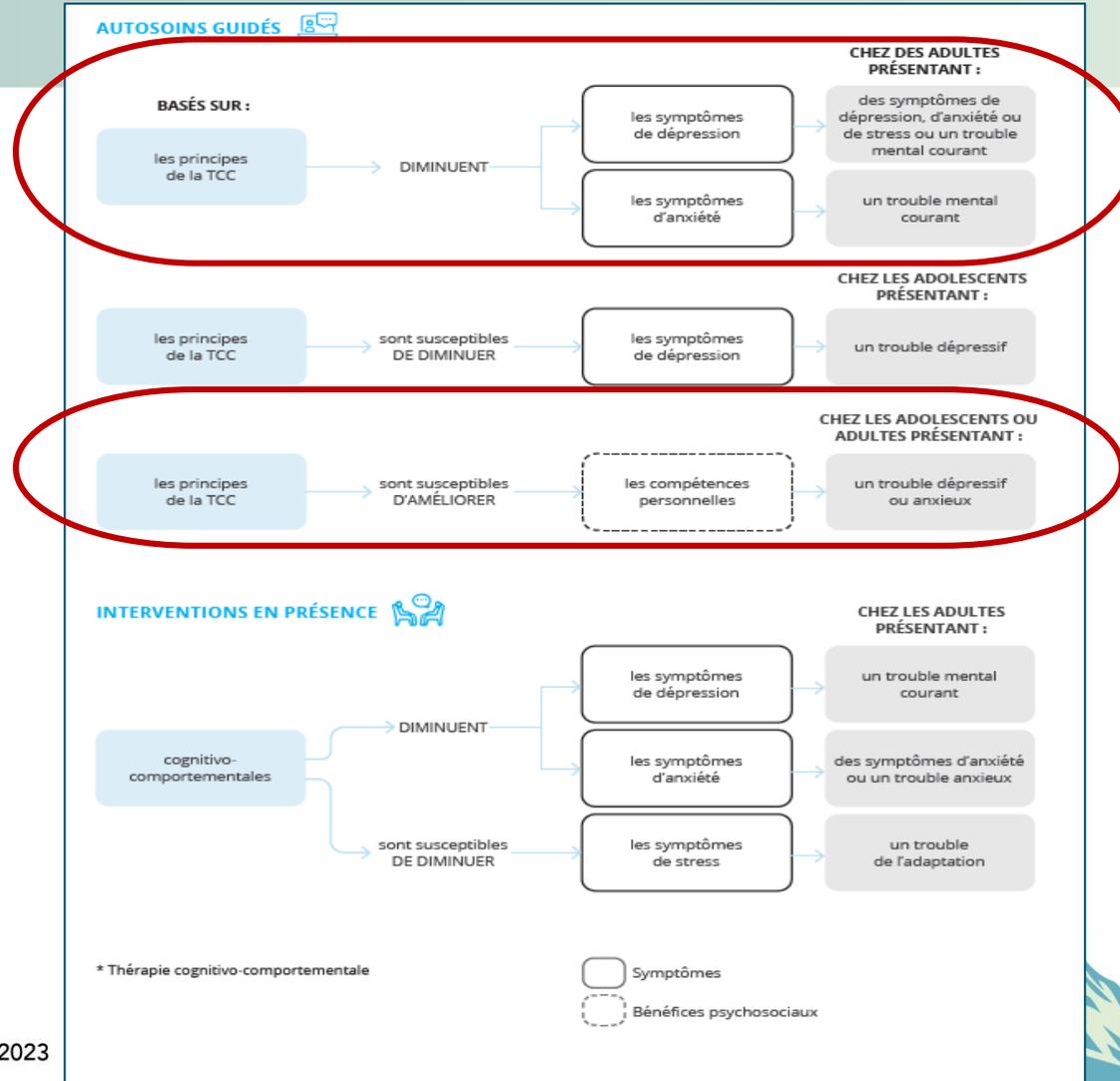
JUILLET 2022

**ÉTAT DES CONNAISSANCES**

Efficacité des interventions psychosociales pour prévenir et traiter les symptômes et troubles mentaux courants

Une production de l'Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS)  
Direction de l'évaluation et du soutien à l'amélioration des modes d'intervention – services sociaux et santé mentale

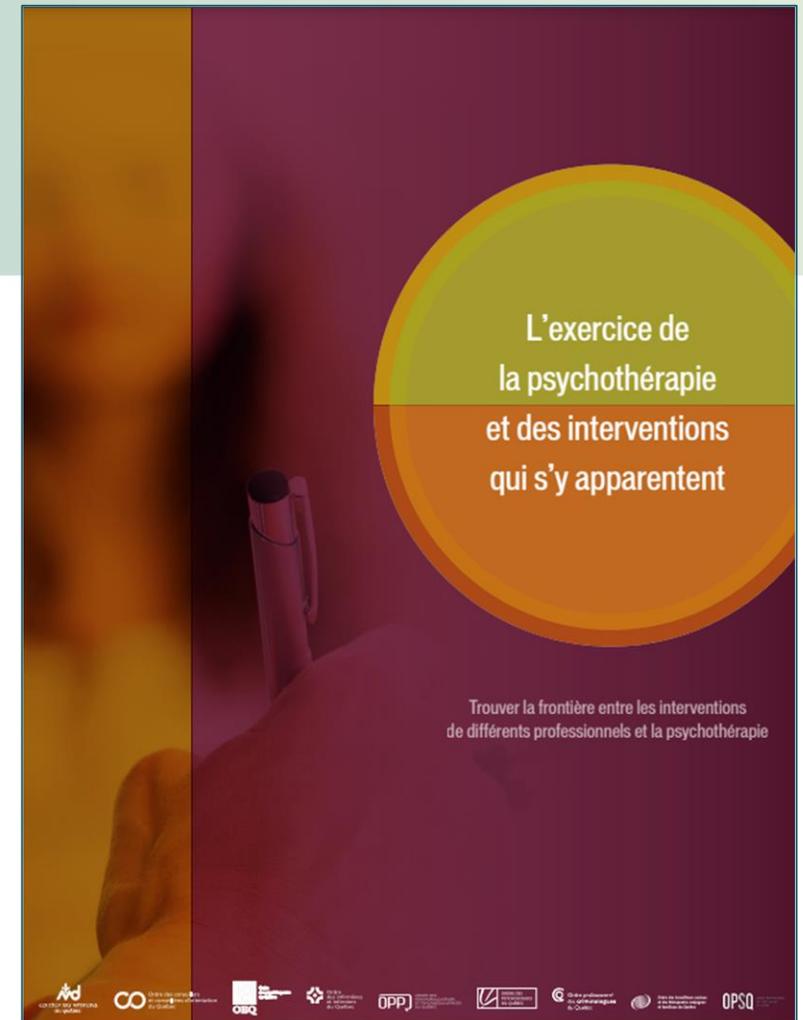
Québec



# Important

## En référence aux conditions qui encadrent l'exercice de la psychothérapie (PL 21) :

- Les autosoins dirigés ne sont pas de la psychothérapie et ne visent pas à la remplacer
- Une modalité d'intervention qui s'y apparente
- Les professionnels non-psychologues peuvent donc offrir ce traitement



# Des outils cliniques pour les autosoins dirigés



# Napperon sur les autosoins

## Autosoins pour les troubles mentaux fréquents

Groupe de travail de développement clinique découlant du Programme québécois pour les troubles mentaux (PQPTM), sous la responsabilité de Patrick Vézina, spécialiste en activité clinique, Direction des programmes santé mentale, dépendances et itinérance

### CONTEXTE

Dans le cadre du déploiement du **Programme québécois pour les troubles mentaux : des autosoins à la psychothérapie (PQPTM)**, les autosoins constituent l'une des nouvelles modalités d'intervention recommandées dans les guides de pratique, appuyées par des données probantes, dans le traitement des troubles mentaux fréquents (anxiété et dépression). Elles visent à être offertes prioritairement dans les services psychosociaux généraux (GMF, GMF-U, CLSC) et dans les services spécifiques en santé mentale (CLSC).

### QU'EST-CE QU'UN AUTOSOIN?

Il s'agit d'un ensemble d'interventions

- Brèves, structurées et de faible intensité
- Reposant sur des principes du modèle cognitivo-comportemental
- Soutenues par du matériel clinique tel que livres, guides, matériel informatique
- Adaptées pour répondre à des symptômes anxieux et/ou dépressifs d'intensité légère à modérée
- Appliquées par l'utilisateur de manière autonome ou avec le soutien d'un intervenant ou en groupe :
  - Autosoins non dirigés : cheminement autonome
  - Autosoins dirigés : cheminement autonome + rencontres occasionnelles avec intervenant
  - Groupe d'autosoins : cheminement en groupe soutenu par un intervenant

### À QUI S'ADRESSENT LES AUTOSOINS?

Certains repères peuvent aider les intervenants à bien identifier le profil favorable des usagers à référer vers les autosoins.

#### Conditions FAVORABLES aux autosoins

- Symptômes dépressifs et/ou anxieux légers à modérés sans altération significative du fonctionnement
- Niveau de littératie suffisant pour travailler de façon autonome
- Désir et motivation à travailler en autonomie entre les rencontres avec l'intervenant

#### Conditions DÉFAVORABLES aux autosoins (qui requièrent des interventions immédiates, plus soutenues ou sous d'autres modalités)

- État de stress post-traumatique
- Trouble obsessionnel compulsif
- Anxiété sociale
- Crise psychosociale aiguë
- Idées suicidaires

### QUEL EST LE PROCESSUS CLINIQUE EN AUTOSOIN?

#### Rôle de la personne

- Prendre une part active dans l'intégration des différentes stratégies proposées en autosoins
- S'engager à suivre une démarche en autosoins de manière entièrement autonome ou avec un accompagnement

#### Rôle de l'intervenant

- Mettre en place des conditions qui favoriseraient l'évolution de l'utilisateur
- Agir comme un guide et accompagnateur, i.e. : offrir du soutien pour favoriser le maintien de la motivation durant le processus, expliquer des concepts avec lesquels l'utilisateur aurait de la difficulté

#### Compétences attendues chez l'intervenant

- L'accompagnement en autosoins dirigés exige de l'intervenant d'être en mesure de :
  - Maîtriser différentes compétences (savoir, savoir-faire, savoir-être)
  - Suivre les étapes d'un suivi en autosoins
  - Adapter une posture collaborative dans le travail effectué avec l'utilisateur

### À RETENIR

Les autosoins offrent une opportunité intéressante à la personne d'adopter un rôle proactif dans son rétablissement et sont des stratégies d'intervention reconnues efficaces et prometteuses. Prenez le temps d'offrir cette possibilité aux personnes qui pourraient en bénéficier.

Pour en apprendre davantage :

[https://www.mss.gouv.qc.ca/les-autosoins/](#)  
[https://www.mss.gouv.qc.ca/les-autosoins/](#)  
[https://www.mss.gouv.qc.ca/les-autosoins/](#)



Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale  
Québec



# Guide repère pour l'intervenant

## Autosoins dirigés et non-dirigés

Pour les troubles mentaux fréquents

### Guide repère pour l'intervenant



#### OBJECTIFS DU GUIDE

Dans le cadre du Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026 – *S'unir pour un mieux-être collectif*<sup>1</sup> et des travaux du Programme québécois pour les troubles mentaux : des autosoins à la psychothérapie (PQPTM)<sup>2</sup>, la mise en place de traitements de proximité en cohérence avec le modèle des soins en étapes et une approche centrée sur la personne a permis de développer une offre de services incluant les autosoins dirigés. Cette nouvelle modalité d'intervention se doit de positionner l'utilisateur au centre de son traitement en lui permettant d'adopter le rôle d'expert de sa santé mentale.

Le présent guide a été rédigé par le secteur des pratiques professionnelles de la Direction de la santé mentale, des dépendances et de l'itinérance (DSMDI), la Direction des services multidisciplinaires (DSM-pp). L'objectif du guide consiste à offrir de l'information pertinente et des balises claires aux intervenants qui offrent aux usagers un suivi d'autosoins. Plus spécifiquement :

- Faire connaître les autosoins comme modalité d'intervention recommandée pour les troubles mentaux fréquents
- Présenter des outils cliniques qui permettent aux intervenants d'offrir du soutien en autosoins

Ce guide s'adresse aussi bien aux professionnels, qu'aux acteurs de soutien clinique de ces derniers ou aux gestionnaires en responsabilité à la Direction des services multidisciplinaires (services psychosociaux généraux), à la Direction des services professionnels (GMF, GMF-U) ainsi qu'à la Direction des programmes santé mentale, dépendances et itinérance. Enfin, des professionnels provenant d'autres directions cliniques pourraient aussi trouver un intérêt à utiliser cette modalité d'intervention. Nous soulevons finalement que ce guide se veut évolutif et sujet à révisions.

<sup>1</sup> Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026 *S'unir pour un mieux-être collectif*  
<sup>2</sup> Programme québécois pour les troubles mentaux (PQPTM). Principes.

#### TABLE DES MATIÈRES

1. OBJECTIFS DU GUIDE
2. MISE EN CONTEXTE
3. DÉFINITION AUTOSOINS
4. PROCESSUS CLINIQUE EN AUTOSOINS DIRIGÉS
5. CRITÈRES DE JUMELAGE (PROFIL CLIENTÈLE CIBLE)
6. COMPÉTENCES INTERVENANTS
7. VIGNETTES CLINIQUES
8. RÉFÉRENCES
9. ANNEXES



Autosoins dirigés et non-dirigés pour les troubles mentaux fréquents. Guide repère pour l'intervenant.  
© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale, 2023



# Critères de jumelage usagers et autosoins

## Critères de jumelage entre la clientèle présentant un trouble mental fréquent et les autosoins dirigés

Repères pour l'intervenant

### Autosoins dirigés

Dans le cadre du déploiement du Programme québécois pour les troubles mentaux : des autosoins à la psychothérapie, les autosoins constituent l'une des nouvelles modalités d'intervention recommandées dans les guides de pratique appuyés par des données probantes et dans le traitement des troubles mentaux fréquents (anxiété et dépression). Les autosoins reposent sur des stratégies issues du modèle cognitivo-comportemental.

Les autosoins ont démontré leur efficacité pour différentes problématiques de santé mentale, dont les troubles anxieux et dépressifs d'intensité légère à modérée. Il existe toutefois des critères à considérer avant de proposer cette modalité d'intervention à une personne.

Ce document se veut un repère pour les intervenants qui ont à déterminer quelle modalité d'intervention conviendrait le mieux à une personne à qui ils doivent rendre des services. Les critères visent à assurer un jumelage optimal entre la problématique présentée, le besoin prioritaire exprimé, les caractéristiques de la personne et la modalité d'intervention en autosoins dirigés.

Avant d'exclure une personne pour qui les autosoins pourraient s'avérer un traitement efficace dans la diminution de ses symptômes anxieux et/ou dépressifs, le clinicien doit s'assurer de bien évaluer sa situation, de faire preuve de jugement clinique et de l'accompagner dans un processus de décision partagée qui pourrait inclure la famille et l'entourage si la personne le souhaite.

Les caractéristiques de certaines personnes peuvent représenter un défi supplémentaire dans l'intervention et l'utilisation des autosoins dirigés. S'ils font suite à une évaluation clinique plus approfondie et en l'absence de critères d'exclusions, les autosoins peuvent toutefois se révéler un traitement efficace pour diminuer les symptômes anxieux et dépressifs de ces usagers. Dans ces situations, le jugement clinique est primordial, ainsi que la prise d'une décision partagée dans le choix du service le mieux adapté à la personne.

### Considérations pour le jumelage

En pratique, le recours aux autosoins dirigés présente plusieurs défis, plus particulièrement lorsqu'il s'agit d'identifier les personnes qui présenteraient les caractéristiques optimales pour pouvoir bénéficier d'interventions en autosoins.

Québec 

## Autosoins pour les troubles mentaux fréquents

### Critères de jumelage

entre la clientèle présentant un trouble mental fréquent et les autosoins dirigés (profils détaillés)

Québec 



# Critères de jumelage usagers et autosoins

## PROFILS FAVORABLES DANS LE JUMELAGE AVEC LES AUTOSOINS DIRIGÉS

L'exercice de votre jugement clinique demeure important, en tout temps, en soutien à votre analyse des données cliniques recueillies.

\*TMF = Troubles mentaux fréquents (anxiété, dépression); \*\*ICC : Intervention cognitivo-comportementale

Caractéristiques de la personne	Critères de jumelage	Considérations cliniques
Présence de symptômes d'un trouble mental fréquent chez l'adulte sous le seuil clinique ou au-dessus du seuil clinique	<p>Scores aux échelles cliniques auto rapportées :</p> <p><b>Anxiété</b> GAD7 : Score 5-9 (léger) Score 10-14 (modéré)</p> <p><b>Dépression</b> PHQ9 : Score 5-9 (léger) Score 10-14 (modéré)</p> <p><b>Fonctionnement social</b> WSAS : Pas de seuil clinique Évaluation qualitative et jugement clinique pour appréciation du niveau fonctionnement</p> <p><b>QFS</b> : À déterminer (si non remplacé par le WSAS)</p>	<p>Lors de l'évaluation/la réévaluation, considérez :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Présence de facteurs déclencheurs psychosociaux, durée des symptômes, traitement antérieur, impacts sur le fonctionnement, antécédents personnels et familiaux par rapport symptômes et diagnostics de TMF* (se référer au FABO et le réviser si nécessaire)</li> <li>Capacité d'introspection, d'autocritique, capacité réflexive par rapport pensées-émotions-comportements</li> <li>Capacité à s'exprimer par rapport à sa situation, ses pensées, ses émotions et ses comportements</li> </ul> <p>Exercice du jugement clinique important pour nuancer le score obtenu suite à l'administration des outils GAD-7, WSAS, PHQ-9, SAPAS</p>
Usager n'ayant pas répondu aux interventions de la première étape et épisodes de service	<p>L'usager a déjà reçu des services de la 1<sup>re</sup> étape :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Surveillance active</li> <li>Éducation psychologique sur les TMF*</li> <li>Autosoins non dirigés (ex. : bibliothérapie)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valider les services que la personne a reçus, sa satisfaction et son expérience des services</li> <li>Procédez à l'appréciation de la persistance ou de la progression (aggravation) des symptômes et à la consultation des outils de mesure clinique en continu administrés</li> <li>Administrez des outils de mesure clinique en continu pendant l'épisode de service selon la fréquence déterminée entre l'usager et l'intervenant ou selon les recommandations</li> </ul>

1



Autosoins pour les troubles mentaux fréquents

Critères de jumelage entre la clientèle présentant un trouble mentale fréquent et les autosoins dirigés  
© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale, 2023

Caractéristiques de la personne	Critères de jumelage	Considérations cliniques
Besoins et préférences identifiés par l'usager	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le matériel d'autosoins basé sur des interventions cognitivo-comportementales est approprié pour le besoin clinique identifié chez l'usager</li> <li>L'usager comprend la justification d'un traitement par l'utilisation des autosoins et y accorde une crédibilité</li> <li>L'usager est intéressé et ouvert à s'engager dans l'utilisation du matériel d'autosoins</li> <li>L'usager souhaite travailler avec cette modalité de traitement (considérer le mode d'apprentissage/la préférence)</li> <li>L'usager a un niveau d'autonomie suffisant pour travailler avec le matériel d'autosoins entre les rencontres</li> <li>L'usager a la capacité d'utiliser le matériel qui lui est délivré dans un format accessible et adapté pour lui</li> <li>L'usager a la capacité de mettre en pratique les techniques et les stratégies enseignées de façon autonome</li> <li>L'usager présente un sentiment d'auto-efficacité personnel (la confiance d'une personne dans sa capacité à exécuter un comportement ou une tâche spécifique)</li> <li>L'usager a la capacité de transférer les compétences acquises à d'autres situations de vie où se manifestent les symptômes du TMF</li> <li>Le choix du mode de prestation et de soutien en autosoins convient à l'usager (décision partagée)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Distinguez le besoin prioritaire et le besoin tel que formulé par la personne</li> <li>Misez sur une démarche de compréhension commune du besoin clinique et de décision partagée avec l'usager concernant les modalités d'intervention</li> <li>Présentez l'offre de services disponibles dans les réseaux communautaires et publics et respectez le choix de la personne</li> <li>Présentez les informations nécessaires pour soutenir le choix de la personne à propos des différentes modalités d'intervention possibles (ex. : utilisation de la médication plutôt que l'intervention psychosociale) et respectez le choix de la personne</li> <li>Considérez la disponibilité de la personne selon l'intervention souhaitée</li> </ul>
Culture, langue et valeurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le matériel d'autosoins est adapté à la langue, à la culture et aux valeurs de l'usager</li> <li>Le matériel est accessible dans un format qui convient à l'usager</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cherchez à adapter et personnaliser les autosoins et demeurez centré sur les solutions proposées par la personne</li> <li>Soyez sensible à la culture et aux nuances à apporter dans l'intervention (ex. : approche féministe, LGBTQ+)</li> </ul>
Niveau de motivation	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'usager présente une motivation suffisante pour s'engager dans un traitement d'autosoins dirigés et utiliser le matériel et les outils d'autosoins.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimez à quelle étape l'usager se situe sur le cycle du changement (Prochaska et DiClemente)</li> </ul>

2



Autosoins pour les troubles mentaux fréquents

Critères de jumelage entre la clientèle présentant un trouble mentale fréquent et les autosoins dirigés  
© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale, 2023



# Feuille explicatif pour les usagers

## Autosoins dirigés pour les troubles mentaux fréquents

Se rétablir... un pas à la fois

Document explicatif

### Qu'est-ce que les autosoins ?

Les autosoins sont des stratégies que vous pourrez mettre en pratique, à votre rythme, en vous appuyant sur l'utilisation de matériel basé sur le modèle cognitivo-comportemental (ex. : guides, livres, applications mobiles). Ils vous aideront à comprendre vos symptômes et à développer des stratégies pour mieux les gérer tout en étant accompagné par un intervenant qualifié au besoin. Cette forme d'intervention est reconnue comme étant efficace pour les symptômes associés à l'anxiété et à la dépression.

### Est-ce que ça veut dire que je devrai me débrouiller seul ?

#### Que devrais-je faire ?

Vous serez l'expert de votre rétablissement. Il y a autant de chemins pour se rétablir qu'il y a de personnes. Une participation active de votre part sera nécessaire la gestion de votre santé mentale par l'utilisation des autosoins.

La démarche que vous proposera l'intervenant pourra se faire avec un minimum d'accompagnement. Le rôle de votre intervenant sera de mettre en place des conditions qui favoriseront votre évolution, il agira comme un guide et un accompagnateur.

### Quelles sont les formes possibles d'autosoins ?

#### Autosoins non dirigés

Vous cheminez de façon autonome en utilisant le matériel proposé. Des contacts occasionnels (téléphoniques ou autres) sont possibles avec un intervenant pour vous accompagner.

#### Autosoins individuels dirigés

Vous cheminez de façon autonome en utilisant le matériel proposé, mais en ajoutant des rencontres individuelles avec un intervenant.

#### Groupe d'autosoins

Vous assistez à des rencontres hebdomadaires de groupe, animées par des intervenants, où les outils d'autosoins sont abordés avec d'autres participants.

Québec

### Qu'est-ce que les autosoins peuvent m'apporter ?

Les autosoins vous permettront de retrouver un équilibre malgré la présence de symptômes. En plus d'utiliser ce que vous faites déjà pour vous rétablir, vous pourrez découvrir de nouvelles stratégies. L'objectif sera de pouvoir les intégrer à votre quotidien et lors d'éventuelles périodes difficiles.

Vous serez davantage en mesure d'évaluer votre état et de décider quels moyens mettre en place pour maintenir ou retrouver votre équilibre. Vous serez amené à redécouvrir vos ressources et vos capacités ainsi qu'à vous reconnecter avec vos projets de vie, vos buts et vos valeurs.

### Exemples de stratégie abordée en autosoins

- Repérer mes symptômes d'anxiété et de dépression
- Gérer mes inquiétudes
- Appliquer la résolution de problèmes
- Me mettre en action
- M'exposer aux situations anxiogènes
- Réviser mes pensées nuisibles
- Optimiser mes habitudes de sommeil
- Développer ma capacité à m'affirmer
- Apprendre à intégrer la relaxation dans mon quotidien

### Comment savoir si les autosoins seront efficaces pour moi ?

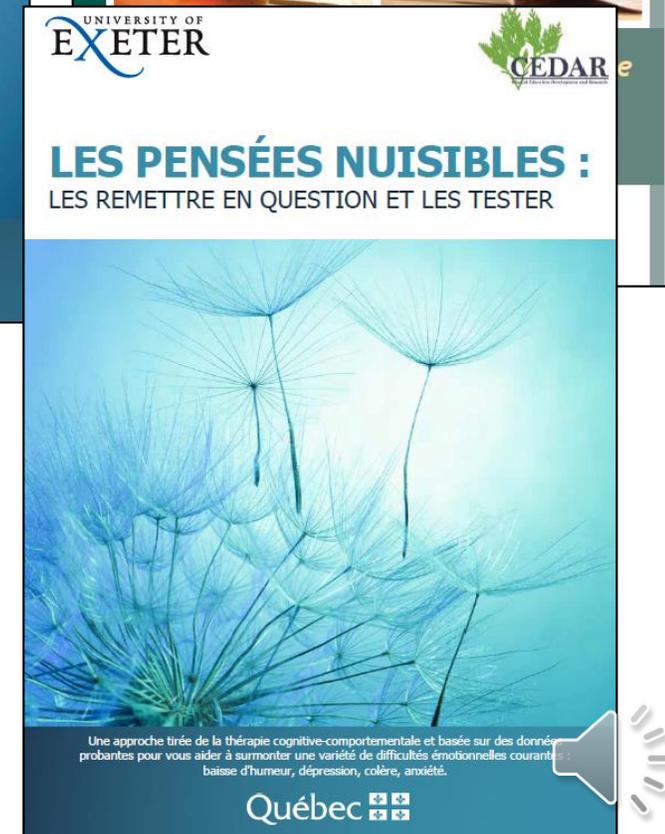
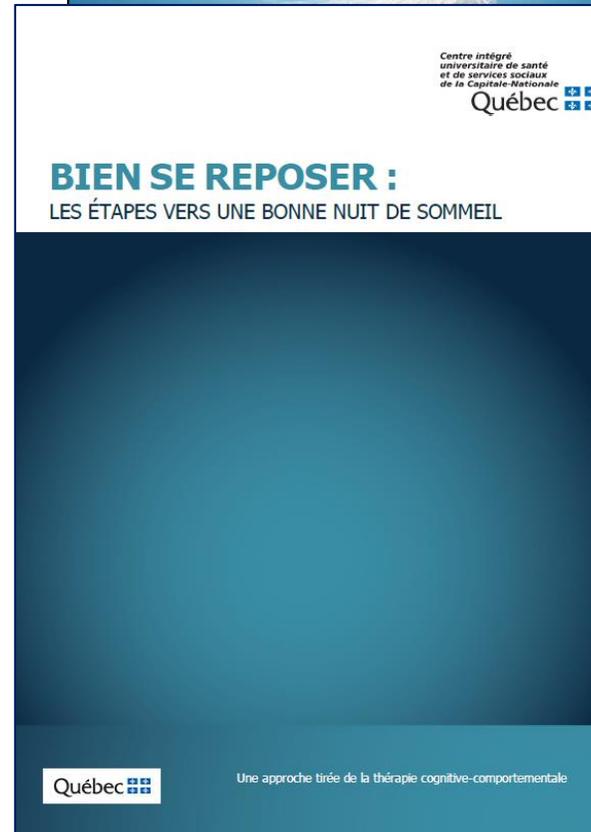
Tout au long de votre démarche en autosoins, votre intervenant pourra évaluer avec vous si ce service est approprié à votre condition et répond à votre besoin. Régulièrement, vous échangerez avec lui sur l'évolution de votre condition, parfois à l'aide de courts questionnaires qui vous permettront de constater le chemin parcouru et de cibler les prochaines actions.

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Capitale-Nationale  
Québec



# Guides d'autosoins

- Développés à l'Université d'Exeter (Grande-Bretagne) dans le cadre du programme IAPT (*Improving Access to Psychological Therapies*)
- Le CISSS Chaudière-Appalaches a obtenu les droits officiels pour la traduction en français
- Guides disponibles sur la Zone CIUSSS [Ressources cliniques \(rtss.qc.ca\)](http://Ressources.cliniques(rtss.qc.ca))

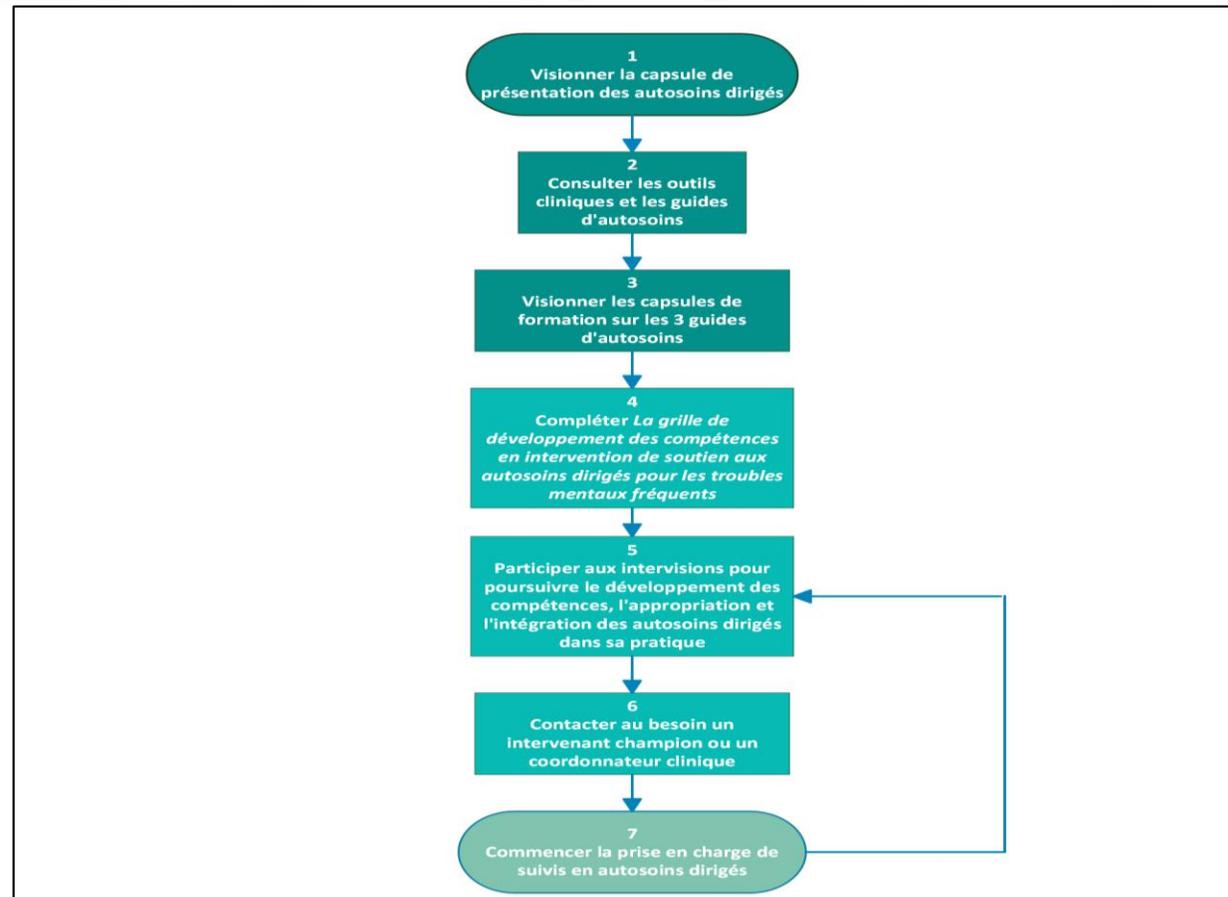


# Les prochaines étapes

1. Visionner la capsule de présentation des autosoins dirigés pour les troubles mentaux fréquents
2. Consulter et imprimer les outils cliniques et les guides d'autosoins
3. Visionner les capsules de formation sur les guides d'autosoins
4. Compléter *la grille de développement des compétences en intervention de soutien aux autosoins dirigés pour les troubles mentaux fréquents* afin d'identifier les compétences à acquérir et à renforcer pour offrir des suivis en autosoins dirigés
5. Participer aux intervisions pour poursuivre le développement des compétences, l'appropriation et l'intégration des autosoins dirigés dans sa pratique clinique
6. Contacter au besoin un intervenant champion en autosoins ou un coordonnateur clinique pour obtenir du soutien clinique
7. Commencer la prise en charge de suivis d'usagers en autosoins dirigés



# Pas à pas pour le développement des compétences et le soutien clinique



# Pour aller plus loin

- Programme québécois pour les troubles mentaux : des autosoins à la psychothérapie (MSSS)  
<https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/sante-mentale/programme-quebecois-pour-les-troubles-mentaux/>
- Outils cliniques disponibles sur la Zone CIUSSS  
[Ressources cliniques \(rtss.qc.ca\)](https://rtss.qc.ca)

