

# Autosoins

pour les troubles  
mentaux fréquents

Compétences cliniques en  
intervention de soutien aux  
autosoins dirigés

Repères pour l'intervenant



## Auteurs

Ce document est le fruit d'un travail collectif des membres *du Groupe de travail développement clinique PQPTM* du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) de la Capitale-Nationale qui s'inscrit dans le déploiement national du Programme québécois pour les troubles mentaux (PQPTM).

Dans le présent document, le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

Pour citer ce document

Groupe de travail développement clinique PQPTM du CIUSSS de la Capitale-Nationale. (2023). *Autosoins pour les troubles mentaux fréquents: Compétences cliniques en intervention de soutien aux autosoins dirigés*. Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale.

## Production

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale, 2023

## GRILLE DE DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES EN INTERVENTION DE SOUTIEN AUX AUTOSOINS DIRIGÉS POUR LES TROUBLES MENTAUX FRÉQUENTS\*

Compétence	Acquise	À acquérir	Difficulté(s)	Besoin(s)	Moyen(s)/solution(s)	Commentaires
Comprendre les concepts de base du modèle cognitivo-comportemental (MCC) pour les troubles mentaux fréquents (TMF)						
Connaître les principales stratégies d'intervention cognitivo-comportementale (ICC)						
Connaître les principaux outils d'autosoins (Guides de pratique)						
Connaître les principaux outils de mesure clinique en continu pour les TMF						
Conduire une démarche de prise de décision partagée avec l'utilisateur						
Développer une alliance thérapeutique et une relation de collaboration avec l'utilisateur						
Mener une analyse du problème selon les concepts du MCC						
Développer des hypothèses sur la façon dont les problèmes peuvent être maintenus (cycle de maintien du problème)						
Élaborer une formulation croisée selon les concepts du MCC						
Définir les objectifs de traitement en collaboration avec l'utilisateur SMART (spécifique, mesurable, atteignable, réaliste, temporel) Élaborer le plan de traitement						



Compétence	Acquise	À acquérir	Difficulté(s)	Besoin(s)	Moyen(s)/solution(s)	Commentaires
Identifier la/les stratégie(s) cognitive(s) et/ou comportementale(s) les plus adaptée(s)						
Choisir le matériel d'autosoins le plus adapté aux besoins de l'utilisateur						
Planifier et structurer les rencontres avec l'utilisateur						
Engager et accompagner l'utilisateur dans l'utilisation du matériel d'autosoins et l'application des stratégies						
Offrir de l'éducation psychologique sur les symptômes et options de traitement pour les TMF						
Utiliser des questionnaires de mesure clinique en continu afin de suivre le progrès de l'utilisateur ou sa réponse au traitement						
Évaluer la réponse au traitement avec l'utilisateur						
Orienter l'utilisateur vers une autre étape de soins selon l'évolution ( <i>step up - step down</i> )						

\* Ministère de la Santé et des Services sociaux. Troubles mentaux fréquents : repérage et trajectoires de services. Québec, Gouvernement du Québec, 2019. 45 p.



### 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

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

**Québec**

