

# Processus clinique en autosoins dirigés pour les troubles mentaux fréquents

## Repères pour l'intervenant



### Processus clinique en 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.

L'appropriation du processus clinique par l'intervenant devrait porter sur :

- Principes qui guident le processus clinique en autosoins dirigés
- Principales étapes d'un processus clinique en autosoins dirigés
- Modalités d'intervention recommandées en soutien aux autosoins dirigés
- Rôles et responsabilités de l'intervenant et de la personne

### Quelles sont les principales étapes d'un processus clinique en autosoins dirigés ?

---

Le processus clinique se décline en 4 grandes étapes :

- 1) Évaluer, formuler, définir les objectifs en autosoins avec la personne
- 2) Assurer le soutien de la personne dans son parcours d'autosoins
- 3) Évaluer les progrès et la satisfaction de la personne
- 4) Faire un bilan avec la personne et l'orienter lorsque requis

### Quelles sont les principales modalités d'intervention recommandées en soutien aux autosoins dirigés ?

---

Même s'il existe des variabilités individuelles, un suivi en autosoins dirigés devrait s'étendre tout au plus sur 8 à 10. Les durées et fréquences des rencontres de soutien offertes par l'intervenant devraient demeurer brèves et viser spécifiquement à répondre aux besoins de l'utilisateur à travers son parcours d'expérimentation des différentes stratégies d'autosoins proposées.

Le soutien peut se faire en présentiel ou en mode virtuel, selon les préférences et caractéristiques de la personne. Les proches peuvent participer aux échanges s'ils souhaitent soutenir la personne dans son parcours.

### Quels sont les grands principes qui guident le processus clinique en autosoins dirigés ?

*Posture d'intervention collaborative*

- Approche de décision partagée

- Participation active, autonomie et responsabilisation de la personne

#### *Mesure clinique en continu des interventions*

- Suivi des progrès et de la satisfaction de la personne à l'aide d'outils cliniques en appui au jugement clinique

#### *Utilisation d'outils cliniques axés sur les données probantes*

- Guides de pratiques cliniques
- Guides d'autosoins

#### *Intervenants soutenus cliniquement*

- Soutien clinique disponible durant tout le processus clinique

## **Quels sont les rôles et responsabilités attendues par la personne et l'intervenant en autosoins dirigés ?**

---

### **Rôle de la personne**

La personne sera appelée à prendre une part active dans l'intégration des différentes stratégies proposées dans des guides d'autosoins. Elle pourra vivre le processus de manière entièrement autonome ou encore avec un minimum d'accompagnement, ponctuel et limité dans le temps.

### **Rôle de l'intervenant**

Le rôle de l'intervenant sera de mettre en place des conditions qui favoriseront l'évolution de la personne, il agira comme un guide et un accompagnateur. Il pourra par exemple offrir du soutien pour favoriser le maintien de la motivation durant le processus, expliquer certains concepts avec lesquels la personne aurait plus de difficulté. Il laissera beaucoup de place à la personne dans la manière dont elle choisira de s'approprier les stratégies d'intervention avec ce qu'elle est d'unique.

Si vous souhaitez poursuivre votre appropriation du processus clinique en autosoins dirigés, nous vous invitons à vous référer à l'outil complémentaire suivant : *Tableau synthèse des grandes étapes du processus clinique en autosoins dirigés pour les troubles mentaux fréquents.*

## **Références**

BENETT-LEVY, James., *et al.* Oxford Guide to Low Intensity CBT Interventions, Oxford Guides in Cognitive Behavioural Therapy. New York, Oxford University Press, 2010. 628 p.

FARRAND, PAUL, dir. Low-Intensity CBT Skills and Interventions: A practitioner's manual. Sage Publishing, CEDAR, University of Exeter, 2020. 408 p.

McEvoy, P., *et al.* A Clinician's Guide to Low Intensity Psychological Interventions (LPIs) for Anxiety and Depression. Australia, Western Australian Primary Health Alliance, 292020. 86 p.

PAPWORTH, Mark. *et al.* Low Intensity Cognitive Behaviour Therapy; A Practitioner's Guide. New York, SAGE publications Ltd, 102018. 544 p.

RICHARDS, David et Mark WHYTE. Reach out. National Programme Student Materials to Support the Delivery of Training for Psychological Wellbeing Practitioners delivering Low Intensity Interventions. Royaume-Uni, Rethink Mental Illness, août 2011. 98 p.

