

# 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
- Idéations 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 favoriseront l'évolution de l'utilisateur
- Agir comme un guide et accompagnateur (ex. : 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
  - Adopter 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.msss.gouv.qc.ca/professionnels/sante-mentale/programme-quebecois-pour-les-troubles-mentaux/a-propos/>



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

Québec

