UTILISATION DU GUIDE « ALLER MIEUX À MA FAÇON »

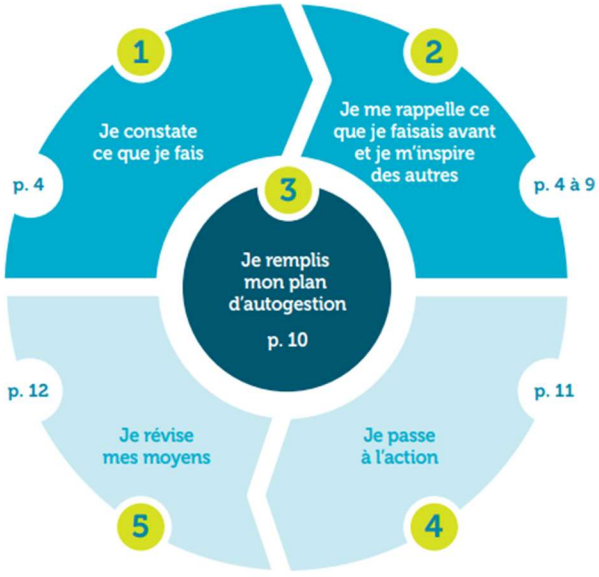
Qu'est-ce que l'autogestion ?

Toutes actions qu'une personne met en place pour prendre du pouvoir sur sa santé par l'adoption de comportements qui diminuent les symptômes, contribuant à la prévention des rechutes et améliorant son bien-être au quotidien (Houle, Coulombe, Radziszewski, 2015)

Objectifs visés par le guide « Aller mieux à ma façon »

- Adopter des **changements de comportements durables** dans une perspective de gestion autonome de ses symptômes, en diminuant leur intensité ou en prévenant une rechute de sa maladie.
- Améliorer l'adhésion au traitement et accroître le niveau de confiance à gérer sa maladie et améliorer sa qualité de vie tout en reconnaissant ses **forces**.
- Favoriser le rétablissement en personnalisant ses objectifs, en les **planifiant** et les **priorisant** par **des moyens concrets** pour aller mieux et prendre soin de sa santé. Ceux-ci sont détaillés dans un **plan d'autogestion personnalisé**.

Une démarche en cinq étapes



Explication des différentes étapes

1) Je constate ce que fais

- Dresser une liste de ce que je fais pour aller bien

2) Je me rappelle ce que je faisais avant et je m'inspire des autres

- Identifier des moyens que j'utilisais avant et que je n'utilise plus aujourd'hui, qui m'aidaient à aller mieux
- Utiliser la liste des moyens (classés en cinq catégories d'autogestion) pour m'inspirer :
    - Je fonctionne au quotidien;
    - J'agis face à mes difficultés;
    - Je prends soin de ma condition physique;
    - J'entretiens des relations positives avec les autres;
    - J'entretiens l'espoir.

3) Je passe à l'action

- Remplir mon plan d'autogestion
- Identifier deux moyens que j'aimerais mettre en place (détailler la façon dont ils seront actualisés)

4) Je révise mes moyens

- J'identifie ce qui a le mieux fonctionné et ce qui a le moins bien fonctionné
- J'identifie si je poursuis l'utilisation de ce moyen ou si j'y apporte des modifications

Chaque catégorie comporte des moyens qui ont été rapportés par 50 personnes vivant des problématiques de santé mentale, en rétablissement

Références bibliographiques

Houle, J., Radziszewski, S., Beaudin, A., Saint-Onge, K., Martel, B., Jourdain, Y., Doray, P., Lavoie, B., Labelle, P., Cloutier, G., Collard, B., Gilbert, M., Coulombe, S., Jetté, F., et Brouillet, H. (2019). *Aller mieux… à leur façon - Fondement et principes d'utilisation de l'outil de soutien à l'autogestion Aller mieux à ma façon (Version 3).* Montréal, Canada : Laboratoire de recherche sur la santé Vitalité. Repéré à https://allermieux.criusmm.net/wp-content/uploads/2019/11/Fondements-et-principes-Aller-mieux-a-ma-fa%C3%A7on-V3.pdf

Houle, J., Coulombe, S., Radziszweski, S., Labelle, P., Beaudin, A., Brouillet, H., Cloutier, G., Collard, B., Doray, P., Gilbert, M., Jetté, F., Jourdain, Y. et Lavoie, B. (2016). *Aller mieux… à ma façon – Soutien à l'autogestion*. Montréal, Canada : Université du Québec à Montréal.

Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles
Québec

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du guide de pratique : éducation psychologique et autosoinsÉquipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre