DIRECTIVES POUR L'ACCÈS AU RÉPERTOIRE DE RESSOURCES DU GUIDE « Aller mieux à ma façon »

1. Inscrire le lien dans la barre de recherche, sur une page Internet : **https://vitalite.uqam.ca/ressources-autogestion.html**

2. Une page s'ouvrira, comportant des informations sur l'outil « Aller mieux à ma façon » et l'autogestion. Cliquer sur l'onglet **« Accueil du répertoire de ressources »**, dans le menu de gauche, pour avoir accès au bottin des ressources.

« Accueil du répertoire des ressources »

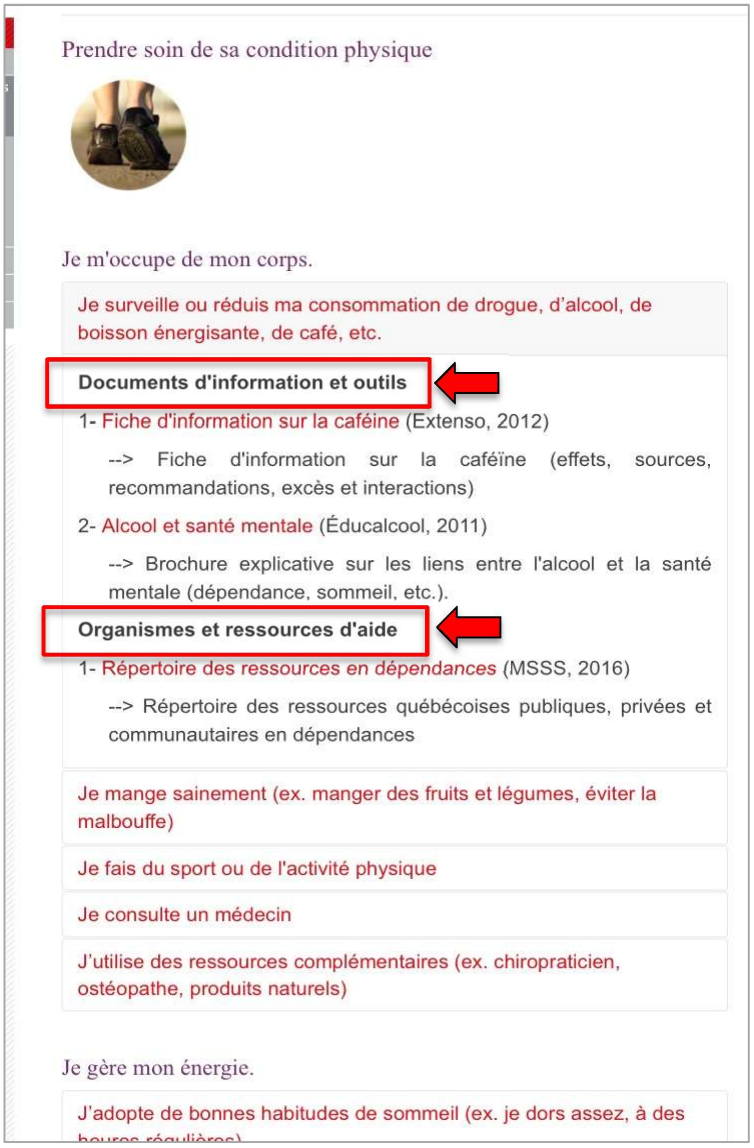


3. Une page s'ouvrir comprenant **les cinq catégories d'autogestion**. Choisir celle qui suscite le plus d'intérêt.

*Tous les moyens possibles de la catégorie sont présentés. Divers outils « **Documents d'information et outils** » et plusieurs ressources « **Organismes et ressources d'aide** » apparaissent pour chaque moyen. Cliquer sur les liens pour découvrir et explorer stratégies afin d'appliquer le moyen choisi.*



Les cinq catégories d'autogestion



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