



L'amélioration des soins et services en santé mentale adulte – l'affaire de tous!

Programme québécois pour les troubles mentaux: des autosoins à la psychothérapie

Bulletin informatif à l'intention des équipes de la DPSMD et de la DSPEM | No 2 – Juin 2025

Page Intranet PQPTM : une nouvelle mouture est maintenant disponible!

Destinée aux intervenants, professionnels et gestionnaires, la page Intranet [PQPTM](#) a fait peau neuve! Vous y trouverez toute une gamme d'informations, de documents, d'outils cliniques et plus encore. Nous vous invitons à la consulter régulièrement pour ne rien manquer!

Publication d'un nouveau guide de pratique clinique : Trouble dépressif chez les adultes

Ce guide de pratique clinique offre des recommandations issues des données probantes les plus récentes concernant le repérage, la démarche évaluative et le traitement des symptômes de troubles dépressifs (que le trouble soit confirmé ou non). Pour en savoir plus, [cliquez ici](#) pour accéder rapidement au guide.

Nous vous encourageons également à consulter les 2 documents suivants :

- [Sommaire](#) visuel des interventions recommandées pour les usagers présentant des symptômes de **trouble dépressif léger**
- [Sommaire](#) visuel des interventions recommandées pour les usagers présentant des symptômes de **trouble dépressif moyen ou grave**.

Outils disponibles pour vous soutenir dans votre pratique!

Quand? Comment? Àuprès de qui est-il recommandé de procéder au repérage des troubles mentaux fréquents (TMF) chez l'adulte?



Pour un rappel des bonnes pratiques, consulter cet [outil d'accompagnement](#).

Vous vous questionnez sur les critères d'admissibilité, les conditions favorables et vous vous demandez comment référer un usager au programme Retrouver son entrain?



Consultez le document : [Retrouver son entrain – Informations utiles pour le référencement](#).

Guide de bonnes pratiques pour l'implication des proches en santé mentale : considérer, intégrer, outiller

Ce guide est un outil incontournable pour soutenir la mise en œuvre de pratiques cliniques favorisant l'implication et la reconnaissance des proches dans le processus de rétablissement des personnes ayant un trouble mental. Il vous outillera pour mieux collaborer avec les proches et permet de répondre aux enjeux cliniques, éthiques et légaux liés à la confidentialité, au consentement et à la communication.



Dans notre établissement, deux agents multiplicateurs ont été désignés pour assurer le transfert de connaissances dans les équipes cliniques et structurer une démarche d'amélioration continue de manière adaptée à leur rythme et à leur fonctionnement. L'équipe des Premiers épisodes psychotiques (PEP) du secteur Jardins-Roussillon est actuellement mise à contribution pour amorcer une démarche d'implantation clinique visant l'implication des proches.

Vous avez des questions? Vous pouvez contacter les agents multiplicateurs. Cliquez sur [ce lien](#) pour obtenir leurs coordonnées.

Autogestion et autosoins : connaissez-vous la différence?

Autosoins	≠	Autogestion
Les autosoins réfèrent à un ensemble d'interventions : • Brèves et structurées; • Centrées sur l'ici et maintenant; • Soutenues par l'utilisation de matériel (livres, guides, technologies de l'information et de la communication); • Offertes en individuel ou groupe; • Visant à réduire les symptômes et améliorer le fonctionnement.		L'autogestion fait référence à toutes les actions qu'une personne met en place pour prendre du pouvoir sur sa santé par l'adoption de comportements qui diminuent les symptômes, contribuent à la prévention des rechutes et améliorent le bien-être au quotidien. Cela inclut l'utilisation de ressources et de services en santé mentale, l'adoption de saines habitudes de vie, l'entretien de relations positives avec les autres, la gestion optimale de son quotidien et le développement de son potentiel.

Pour obtenir des outils supplémentaires, vous pouvez consulter le [Répertoire de ressources d'autogestion](#)

Restez également à l'affut! Des informations sur le matériel d'autosoins pour les troubles mentaux fréquents seront bientôt disponibles.

Des questions liées au PQPTM?

N'hésitez pas à communiquer avec l'une d'entre nous :

Natacha Bernard, conseillère-cadre au déploiement du PQPTM
natacha.bernard.cssssuroit16@ssss.gouv.qc.ca

Noémie Rondeau-Côté, spécialiste en activités cliniques santé mentale et PQPTM
noemie.rondeaucote.ciassmo16@ssss.gouv.qc.ca

