

INFOLETTRE TC-TGC

Juillet 2020

Partir en vacances la tête tranquille!

Les bienfaits de prendre un « temps d'arrêt » ne sont plus à prouver! Cette année, en considérant le contexte de pandémie, ce temps d'arrêt est encore plus attendu! Afin de quitter en vacances la tête tranquille et ainsi pouvoir en profiter pleinement, voici quelques suggestions :

- Avoir un dossier électronique à jour incluant plans à jour, notes à jour ... est gage de partir la tête tranquille!
- Rédiger la liste des partenaires (ICQ, TS PJ, TS services spécifiques, Responsable camp de jour, etc.) et les coordonnées de ceux-ci à remettre au collègue qui sera la personne de référence pendant votre absence.
- Laisser un message d'absence sur votre boîte vocale ainsi que sur votre adresse courriel indiquant votre date de retour ainsi que le nom et les coordonnées de la personne de référence pendant votre absence.
- Si des situations particulières vous préoccupent, exprimez ces inquiétudes à votre gestionnaire et au PRSC.

PARTEZ LA TÊTE TRANQUILLE! VOUS LE MÉRITEZ!

Faire face au COVID

« FAIRE FACE AU COVID » est une série d'étapes pratiques pour répondre efficacement à la crise actuelle, en utilisant les principes de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT). Voici un bref résumé des étapes clé :

- F : Focusez sur ce que vous pouvez contrôler
- A : Accueillez vos pensées et sentiments
- C : Connectez-vous à votre corps
- E : Engagez-vous dans ce que vous faites
- C : Action engagée
- O : Ouverture
- V : Valeurs
- I : Identifiez les ressources
- D : Désinfection et distance physique

Consultez le document [Faire face au Covid- Approche ACT](#) pour explorer ces étapes plus en profondeur!

Meilleures pratiques

Le **Guide de Pratique : Le service d'adaptation et de réadaptation auprès des personnes ayant des troubles graves du comportement** a été publié en 2010 par la FQCRDITD, dont le SQETGC poursuit actuellement la mission.

Il expose plusieurs principes qui devraient guider les interventions auprès des personnes ayant un TGC, et ce, à différents niveaux dont :

- Optimiser la prévention des TGC;
- Se centrer sur la personne et favoriser la participation active de l'utilisateur et sa famille dans l'ensemble du processus d'intervention;
- Comprendre et intervenir sur les causes des TGC avec une approche globale et systémique;
- Augmenter les compétences de la personne;
- Privilégier une approche multidisciplinaire;
- Viser l'augmentation de la qualité de vie et la réduction des situations de handicaps, plutôt que seulement la réduction des TC-TGC;
- Se centrer sur les impacts vécus par la personne et son entourage;
- Planifier des activités de jour valorisantes.

Votre équipe de soutien clinique!

Marie-Eve, Nathalie,

Rachel et Sonia.

