

LE PHARE CLINIQUE

Pour un CISSSMO bien éclairé sur les meilleures pratiques et les découvertes en santé et services sociaux

15 janvier 2020

Préparé par l'équipe Innovation et développement des outils cliniques de la Direction des services multidisciplinaires, de la recherche et l'enseignement universitaire

Capsule professionnelle :

Agir concrètement pour « Aller mieux à ma façon »

Le temps des fêtes terminé, la nouvelle année s'amorce, et avec elle, les résolutions! Que diriez-vous cette année de prendre la résolution de prendre soin de votre bien-être psychologique avec un moyen concret? « *Aller mieux à ma façon* » (2019) est un outil de soutien à l'autogestion de ses symptômes dépressifs, anxieux ou de bipolarité, afin de participer activement au rétablissement de sa santé. Cet outil a été créé grâce à une collaboration entre le CISSS de Montréal-Est, le laboratoire Vitalité d'UQAM, la fondation de l'Institut Universitaire de Santé Mentale de Montréal (IUSMM) et le Centre de Recherche de l'IUSMM. Cet outil s'adresse à vous comme employé et peut être proposé à vos usagers. Dans cette perspective, nous vous invitons à vous approprier ce moyen qui vous permettra également de participer activement à votre bien-être, et ainsi augmenter vos chances de tenir cette résolution toute l'année!

L'autogestion de la santé consiste à reconnaître ses forces et ses limites, à évaluer son état de santé, et ainsi pouvoir faire des choix éclairés à son sujet. La richesse principale de l'outil « *Aller mieux à ma façon* » est sa création à partir des résultats d'une étude réalisée auprès de 50 personnes, qui ont traversé des difficultés liées à leurs propres symptômes. L'outil est disponible dans une formule interactive sur internet et via un fichier électronique que l'utilisateur peut imprimer.

Comment fonctionne-t-il ?

En quelques étapes simples, l'utilisateur peut dresser un portrait des gestes simples qui font partie de son quotidien et qui lui permettent de maintenir son niveau de bien-être. Au travers des cinq dimensions de son rétablissement, il peut également s'inspirer de trucs provenant des personnes ayant traversé des difficultés similaires. Il dresse ensuite une liste de moyens sur lesquels il désire travailler. Par exemple, il peut choisir l'action à entreprendre pour respecter son rythme en fonction de ses capacités et se référer à une banque de ressources pouvant l'aider à alimenter sa réflexion. L'utilisateur peut ajuster son plan d'action en considérant sa disponibilité et ses priorités. Cette partie l'invitera à respecter son propre rythme et également à agir sur les moyens qu'il souhaite privilégier dans son processus.



Points forts de l'outil	Points faibles de l'outil
• Permet à l'utilisateur de participer à son processus de rétablissement. • Offre une gamme de trucs provenant de 50 personnes en rétablissement. • Donne accès à des outils et des ressources. • Inclut un journal de bord qui peut être modifié tout au long du cheminement. • Donne accès à des vidéos qui permettent à l'utilisateur de se reconnaître dans le présentateur. • Constitue un outil visuel et concret pour l'utilisateur.	• Requiert de l'accompagnement pour les personnes ayant des limitations de lecture et de la difficulté à avoir de l'introspection. • Requiert un certain niveau d'autonomie pour la prise en charge de son état. • Requiert une bonne aisance à naviguer sur internet.

Cet outil permet au participant de porter une réflexion à l'égard de ses capacités et de ses défis, et ainsi d'être un acteur clé vers le rétablissement de son bien-être. Il permet de reprendre le pouvoir sur sa condition de santé et d'amorcer une démarche pour améliorer sa condition. Il ne remplace toutefois pas l'accompagnement psychosocial, le suivi psychologique ou tout autre soutien nécessaire au bon fonctionnement de la personne.

À vos résolutions!

Alexandra Dubé, APPR, équipe Formation et développement professionnel de la DSMREU.

Pour consulter l'outil, visiter : <https://allermieux.criusmm.net/>

Référence : <https://vitalite.ugam.ca/definitions/autogestion-de-la-sante/>

Pour nous écrire : phare.clinique.cisssmo16@ssss.gouv.qc.ca