

Aller mieux... à ma façon

SOUTIEN À L'AUTOGESTION

Vous vivez des difficultés en lien avec la **dépression**, l'**anxiété** ou le **trouble bipolaire**? Cet outil peut vous être utile. Vous pouvez retrouver l'équilibre et vous sentir bien à nouveau malgré cette épreuve.

Cet outil complète les traitements habituels comme la psychothérapie ou les médicaments. Il ne les remplace pas. Il a pour but de vous aider à identifier des moyens pour aller mieux et pour prendre soin de votre santé.

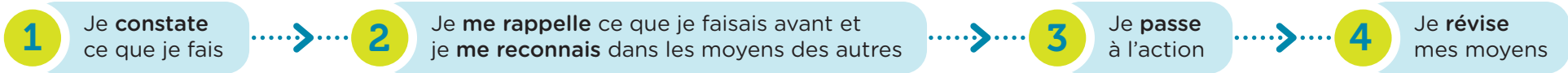


C'est quoi l'autogestion?

C'est prendre du contrôle sur son rétablissement à travers des petites choses qu'on met en place dans son quotidien pour aller mieux.

Nom _____

La démarche se fait en quatre étapes :



1 Je constate ce que je fais

Vous êtes déjà en train de poser un geste concret pour vous aider en lisant le présent document. Pensez aux autres moyens que vous utilisez déjà pour aller mieux. Vous pouvez les inscrire dans le tableau à droite.

Un **moyen** est un geste, même petit, que vous faites pour aider à vous rétablir. Voici quelques exemples : prendre une marche, voir un ami, faire une activité que vous aimez.

2 Je me rappelle ce que je faisais avant et je me reconnais dans les moyens des autres

Avec le temps, il arrive qu'on arrête d'utiliser des moyens qui nous font du bien. On oublie à quel point ils nous ont aidés.

Dans le tableau à droite, notez des moyens que vous avez déjà utilisés, mais que vous n'utilisez plus. Ne vous inquiétez pas si le tableau n'est pas rempli.

	Moyens que j'utilise
	Ex. <i>Je me renseigne sur l'autogestion en lisant ce document.</i>

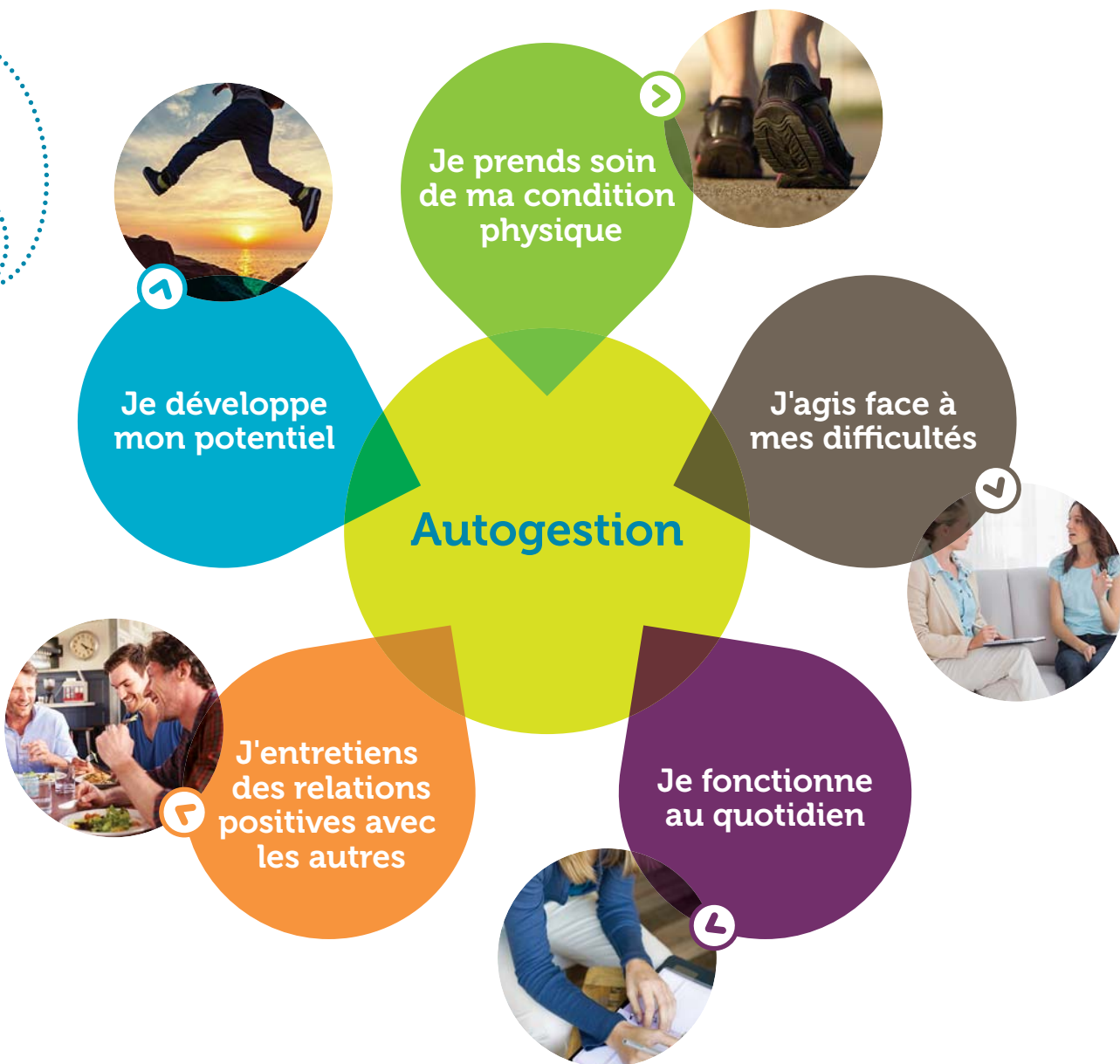
	Moyens que j'utilisais avant
	Ex. <i>Je voyais mes amis de façon régulière.</i>

➤ Vous êtes en panne d'inspiration?

➤ Vous avez de la difficulté à vous rappeler ce que vous faisiez avant?

Regardez les moyens présentés aux pages suivantes. Ce sont des trucs que 50 personnes vivant des difficultés comme vous ont partagés dans le cadre d'une recherche scientifique¹.

Les moyens nommés par ces personnes en rétablissement sont classés dans cinq catégories d'autogestion² illustrées à droite.



¹ Villaggi, B., Provencher, H., Coulombe, S., Meunier, S., Radziszewski, S., Hudon, C., Roberge, P., Provencher M.D., Houle, J. (2015). Self-management strategies in recovery from mood and anxiety disorders. *Global Qualitative Nursing Research*.

² Whitley, R., & Drake, R.E. (2010). Recovery: A dimensional approach. *Psychiatric Services*, 61(12), 1248-1250.

En lisant ces moyens, vous pouvez faire un premier tri et cocher :

- Je le fais déjà
- Je le faisais avant
- J'aimerais l'explorer
- Cela ne m'intéresse pas pour l'instant



Peut-être que vous vous reconnaissez moins dans certains moyens. C'est normal. Allez-y avec votre personnalité, vos goûts et vos besoins.

Je prends soin de ma condition physique

IMPORTANT : Il n'est pas nécessaire de mettre en place tous ces moyens pour aller mieux. Choisissez ceux qui vous conviennent le plus et allez-y petit à petit.

 Vous pouvez ajouter vos propres moyens dans les espaces prévus.

Je le fais déjà

Je le faisais avant

J'aimerais l'explorer

Cela ne m'intéresse pas pour l'instant

Je m'occupe de mon corps lorsque...

Je surveille ou réduis ma consommation de drogue, d'alcool, de boisson énergisante, de café, etc.

Je mange sainement (ex. manger des fruits et légumes, éviter la malbouffe)

Je fais du sport ou de l'activité physique

Je consulte un médecin

J'utilise des ressources complémentaires (ex. chiropraticien, ostéopathe, produits naturels)

Je gère mon énergie lorsque...

J'adopte de bonnes habitudes de sommeil (ex. je dors assez, à des heures régulières)

Je fais des activités relaxantes (ex. yoga, tai-chi, techniques de respiration)

Je prends du temps de repos lorsque j'en ai besoin (ex. siestes, vacances)



J'agis face à mes difficultés

IMPORTANT : Il n'est pas nécessaire de mettre en place tous ces moyens pour aller mieux. Choisissez ceux qui vous conviennent le plus et allez-y petit à petit.



Vous pouvez ajouter vos propres moyens dans les espaces prévus.

Je le fais
déjà

Je le faisais
avant

J'aimerais
l'explorer

Cela ne
m'intéresse
pas pour
l'instant

J'essaie de comprendre ce que je vis lorsque...

Je note ou porte attention à mes pensées, mes émotions, mes comportements

Je me renseigne sur la dépression, l'anxiété ou le trouble bipolaire (ex. Internet, télévision, lecture, conférences, ateliers)

Je vois un psychologue ou un psychothérapeute

Je cherche de l'aide professionnelle lorsque...

Je contacte un organisme en santé mentale (ex. ligne téléphonique, groupe de soutien, ateliers)

Je consulte un professionnel de la santé (ex. médecin, pharmacien, psychologue, travailleur social)

Je prends des médicaments prescrits pour mon problème de santé mentale

J'utilise des traitements complémentaires (ex. art-thérapie, luminothérapie, acupuncture)

J'affronte ce qui va moins bien lorsque...

Je modifie la manière dont je vois les choses et la façon dont je me parle (discours intérieur)

J'essaie de faire face à mes peurs

Je règle les problèmes qui m'arrivent une étape à la fois

Je reste vigilant aux risques de rechute lorsque...

Je continue à utiliser les moyens qui me font du bien même lorsque mon état s'améliore

J'apprends à reconnaître les signes d'une rechute

Je prends du recul par rapport aux événements qui me dérangent (ex. je dédramatise la situation, je me donne le temps de réfléchir)



Je fonctionne au quotidien

IMPORTANT : Il n'est pas nécessaire de mettre en place tous ces moyens pour aller mieux. Choisissez ceux qui vous conviennent le plus et allez-y petit à petit.

 Vous pouvez ajouter vos propres moyens dans les espaces prévus.

Je le fais
déjà

Je le faisais
avant

J'aimerais
l'explorer

Cela ne
m'intéresse
pas pour
l'instant

Je me crée une routine lorsque...

Je tiens une liste ou un agenda des tâches à effectuer

J'organise mes journées autour d'un horaire (ex. heures de lever/de coucher, douche/bain, repas, activités)

Je respecte ma façon de fonctionner lorsque...

Je tiens compte de mes capacités dans mon horaire

Je fais des activités dans lesquelles je me sens valorisé(e)

Je me fixe des objectifs réalistes pour moi

J'aménage mon logement ou ma maison pour répondre à mes besoins (ex. des rideaux qui bloquent la lumière pour faciliter mon sommeil)

Je me mets en action lorsque...

Je m'occupe pour ne pas toujours penser à mes difficultés

Je fais des activités que j'aime

Je fréquente des endroits publics dans mon quartier (ex. bibliothèque, café, parc)



J'entretiens des relations positives avec les autres

IMPORTANT : Il n'est pas nécessaire de mettre en place tous ces moyens pour aller mieux. Choisissez ceux qui vous conviennent le plus et allez-y petit à petit.

 Vous pouvez ajouter vos propres moyens dans les espaces prévus.

Je le fais
déjà

Je le faisais
avant

J'aimerais
l'explorer

Cela ne
m'intéresse
pas pour
l'instant

Je m'entoure de gens qui me font du bien lorsque...

Je vois des amis ou des membres de ma famille

J'obtiens de l'aide de mon entourage (ex. services, matériel, réconfort, écoute)

Je participe à un groupe de soutien ou d'entraide

Je fais des activités, des sorties avec d'autres personnes

Je participe au bien-être autour de moi lorsque...

Je m'occupe d'un animal

Je prends soin d'une ou de plusieurs personnes (conjoint, enfants, amis)

J'aide des personnes qui vivent des difficultés comme moi (ex. bénévolat)



Je développe mon potentiel

IMPORTANT : Il n'est pas nécessaire de mettre en place tous ces moyens pour aller mieux. Choisissez ceux qui vous conviennent le plus et allez-y petit à petit.

 Vous pouvez ajouter vos propres moyens dans les espaces prévus.

Je le fais
déjà

Je le faisais
avant

J'aimerais
l'explorer

Cela ne
m'intéresse
pas pour
l'instant

Je me concentre sur le positif lorsque...

Je dirige mon attention sur le moment présent

J'utilise des mots d'encouragement, des images ou des phrases inspirantes

Je m'inspire de personnes qui ont des difficultés comme les miennes

J'apprécie les belles choses, les petits plaisirs de la vie

J'utilise l'humour

Je me félicite pour mes réussites, petites ou grandes

J'essaie de garder espoir dans les moments plus difficiles

Je prends soin de moi lorsque...

Je garde du temps pour moi, pour faire des choses que j'aime

Je consacre du temps à ma vie spirituelle (ex. religion, philosophie, méditation)

Je fais des activités qui mettent mes forces en valeur

Je prends du pouvoir lorsque...

Je respecte mon propre rythme de vie, en fonction de mes capacités

J'exprime ce que je pense, ce que je ressens

Je m'affirme lorsque cela ne fait pas mon affaire

Je m'accepte comme je suis lorsque...

J'évite de trop me comparer aux autres

J'apprends à vivre avec mes forces et mes limites

J'apprends à séparer mon problème de santé mentale de moi-même en tant que personne



3 Je passe à l'action

Écrivez dans le tableau ci-contre les moyens que vous souhaitez essayer dans les prochains jours et semaines. Pour chaque moyen, pensez à comment vous allez le faire. Soyez réaliste.

Vous pouvez demander à des personnes ou à des organismes de vous aider. Sur le site internet www.vitalite.uqam.ca du matériel téléchargeable gratuitement peut aussi vous être utile.

N'hésitez pas à montrer cet exercice à votre médecin, psychologue ou intervenant. Il peut vous soutenir dans votre démarche.



Nous vous suggérons de commencer petit à petit, avec **1 ou 2 moyens**. Vous pouvez aussi choisir de commencer avec **une catégorie** en particulier.














Félicitations!

Vous avez identifié des moyens pour vous aider à vous rétablir. Vous pouvez les essayer pour aller mieux à votre façon. Gardez en tête que l'essentiel est de prendre soin de vous.



Je choisis mes moyens

le _____ (date)

Moyens	Description Quelle(s) action(s)? Où? Quand?	Ressources pour m'aider Ex. famille, amis, organisme communautaire, médecin, etc.
<p>Ex. <i>Je fais du sport ou de l'activité physique</i></p> <p> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Ex. <i>Je vais prendre une marche de 15 minutes, 3 fois par semaine</i></p> <p> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Ex. • <i>Mon ami</i> • <i>Mon chien</i> • <i>Un groupe de marche</i></p> <p> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

4 Je révise mes moyens

L'autogestion change avec le temps.

Vous pouvez réviser vos moyens régulièrement pour voir ce qui a fonctionné ou pas, et pour quelles raisons. Faites-le à chaque semaine ou mois, comme cela vous convient. Vous pouvez aussi ajouter de nouveaux moyens.

Le tableau ci-dessous vous permet d'adapter votre plan à votre réalité du moment. N'hésitez pas à souligner vos bons coups le plus souvent possible!

À la page 10, vous trouverez un plan d'autogestion personnalisé que vous pouvez remplir au fur et à mesure de votre rétablissement. Ce plan global contient les cinq catégories qui vous ont été présentées. Cet exercice n'est pas obligatoire. Ne vous inquiétez pas si tout n'est pas rempli.











Pour en savoir plus, rendez vous au www.vitalite.uqam.ca



Je révise mes moyens

le _____ (date)

Moyens à réviser	Qu'est-ce qui a mieux fonctionné?	Qu'est-ce qui a moins bien fonctionné?	Est-ce que je continue? Est-ce que je fais des modifications?
<p><i>Ex. Je garde du temps pour moi, pour faire des choses que j'aime.</i></p> <p> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><i>Ex. Je me suis relaxé en lisant un roman.</i></p> <p> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><i>Ex. J'ai été dérangé par des distractions (téléphone, tâches ménagères).</i></p> <p> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><i>Ex. Je veux continuer. J'aimerais garder 1 heure de plus par semaine pour moi.</i></p> <p> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>


Mon plan d'autogestion personnalisé


Voici votre plan d'autogestion. N'hésitez pas à le modifier ou à le partager avec votre entourage. Il vous appartient.


À partir des moyens que vous avez choisis, écrivez les plus utiles pour vous. N'oubliez pas d'y aller petit à petit. Il est pratique de garder votre plan à portée de main.





Notez vos bons coups. Ils n'ont pas besoin d'être en lien avec les moyens de votre plan.


 _____


 _____

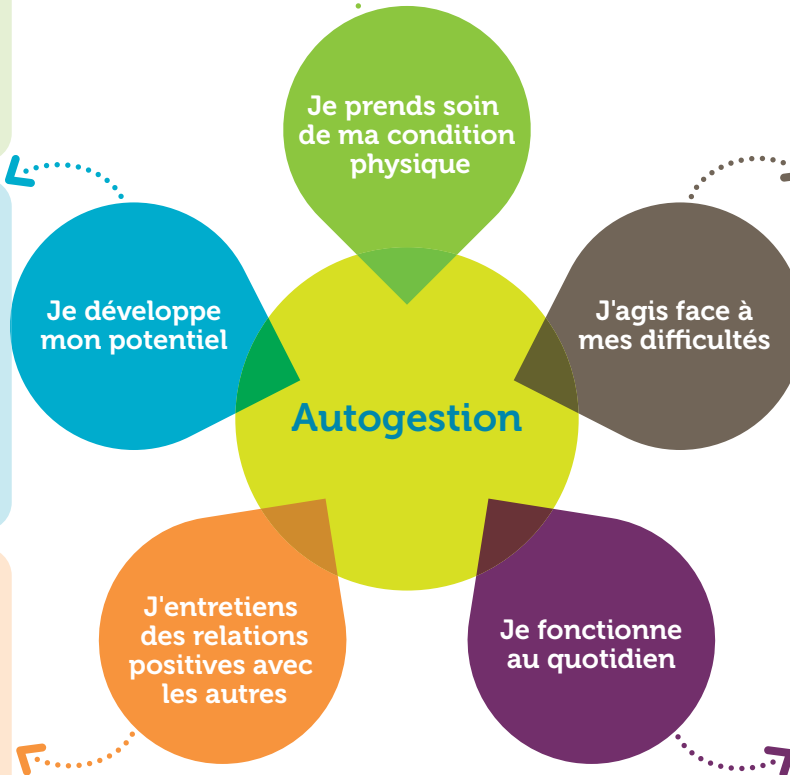
 _____


 _____


 _____


 _____


 _____



 _____

 _____

 _____

 _____

Contactez les ressources d'aide suivantes ou parlez à votre entourage si vous en avez besoin.



Faire de l'autogestion ne veut pas dire s'en sortir seul. Il y a des ressources pour vous aider.

Revivre

- **Revivre** est une association venant en aide aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires ainsi qu'à leurs proches.
- Vous trouverez sur ce site de l'information sur différents troubles, les nouvelles concernant l'association, un bulletin d'information, et bien d'autres choses (www.revivre.org).
- Vous pouvez également communiquer avec l'association par téléphone au :
1 866 REVIVRE (1 866 738-4873)
ou au **514 738-4873**

Centre local de services communautaires (CLSC)

- Les CLSC offrent des soins médicaux et psychosociaux. Les intervenants du CLSC peuvent aussi vous référer aux organismes communautaires de votre région.
- Pour trouver le CLSC le plus près de chez vous, rendez-vous sur :
<http://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/recherche/>

Si urgence ou crise :

1 866 APPELLE (277-3553)

(Service 24 heures, 7 jours par semaine)

- Cette ligne téléphonique propose des services aux personnes en détresse ou suicidaires, à leur entourage, aux personnes touchées par un suicide, aux sentinelles et aux intervenants. La communication est confidentielle et gratuite.

Si urgence ou crise :

8-1-1 Info-Santé et Info-Social

(Service 24 heures, 7 jours par semaine)

- Le service Info-Santé/Info-Social constitue une composante majeure de la première ligne de soins de santé. Il permet de répondre aux questions courantes sur la santé, ou de diriger la personne vers la bonne porte dans le système de santé et de services sociaux.

Ordre des psychologues du Québec (OPQ)

- L'**OPQ** est l'ordre professionnel qui encadre la pratique des psychologues et des psychothérapeutes.
- Pour trouver le professionnel (psychologue ou psychothérapeute) en bureau privé le plus près de chez vous, communiquez avec l'OPQ du lundi au vendredi au :
514 738-1223 ou **1 800 561-1223**
ou rendez-vous sur :
<http://www.ordrepsy.qc.ca/fr/public/trouver-un-professionnel2/>



Pour un médecin de famille

- Communiquez avec votre CLSC pour vous informer de la marche à suivre.

D'autres ressources de mon réseau

- Inscrivez dans le tableau ci-dessous les coordonnées de vos ressources d'aide.

Mes ressources

	_____
_____	_____
	_____
_____	_____
_____	_____