



Guide de pratique : éducation psychologique et auto-soins

Processus de rétablissement Fiche A3 – Directives du répertoire de ressources guide *Aller mieux à sa façon*

« Aller mieux à ma façon »

1. Inscrire le lien dans la barre de recherche, sur une page Internet : <https://allermieux.criusmm.net/>
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.

The screenshot shows the Vitalité website interface. At the top, the Vitalité logo is on the left, and navigation links like 'Nous joindre', 'Devenir membre', and a search bar are on the right. A red navigation bar contains links: '+ ACCUEIL', '+ LA SANTÉ', '+ LA SANTÉ ET VOUS', '+ PROJETS', '+ L'ÉQUIPE', '+ PARTENAIRES', and '+ À PROPOS DE VITALITÉ'. Below this, a sidebar menu titled 'RESSOURCES AUTOGESTION' lists several options, with 'Accueil du répertoire de ressources' circled in red. A red arrow points from this link to a text box on the left that reads: « Accueil du répertoire des ressources ». The main content area features the title 'L'outil *Aller mieux à ma façon* : soutien à l'autogestion' and a sub-header '(Getting better my way: self-management support tool)'. Below this is a graphic with the text 'Aller mieux... à ma façon' and a small image of a person. The main text describes the tool's purpose for people with depression, anxiety, or bipolar disorder, explaining that self-management involves favoring one's own recovery through small daily actions.

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.

RESSOURCES AUTOGESTION

- Accueil
- À propos
- Accéder aux ressources
- Rechercher
- FAQ
- Contact

Accueil du répertoire de ressources de l'outil **Aller mieux à ma façon**



L'autogestion comporte 5 grandes dimensions. Vous trouverez ici une liste de ressources gratuites, accessibles en ligne ou téléchargeables, pour chacune de ces cinq dimensions.

Au total, notre banque de ressources propose plus d'une centaine de ressources pour 53 stratégies d'autogestion différentes. Les ressources sont présentées selon les catégories suivantes : Documents d'information et outils, Organismes et ressources d'aide, et Multimédia. Un bref descriptif accompagne chaque ressource afin de vous aider à repérer aisément celles qui vous seront le plus utile.

Bien que ces ressources aient été rigoureusement sélectionnées par l'équipe du Laboratoire Vitalité, celui-ci ne prend aucune responsabilité quant au contenu modifiable présenté sur les sites externes répertoriés dans cette banque de ressources.

Les cinq catégories d'autogestion

-  **Prendre soin de sa condition physique**
Je m'occupe de mon corps et je gère mon énergie.
-  **Agir face à ses difficultés**
Je comprends ce que je vis, je cherche de l'aide professionnelle, j'affronte ce qui va moins bien et je reste vigilant face aux risques de rechute.
-  **Fonctionner au quotidien**
Je me crée une routine, je respecte ma façon de fonctionner et je me mets en action.
-  **Entretenir des relations positives avec les autres**
Je m'entoure de gens qui me font du bien et je participe au bien-être autour de moi.
-  **Développer son potentiel**
Je me concentre sur le positif, je prends soin de moi, je prends du pouvoir et je m'accepte comme je suis.

Prendre soin de sa condition physique



Je m'occupe de mon corps.

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

Documents d'information et outils

- Fiche d'information sur la caféine** (Extenso, 2012)
--> Fiche d'information sur la caféine (effets, sources, recommandations, excès et interactions)
- Alcool et santé mentale** (Éducalcool, 2011)
--> Brochure explicative sur les liens entre l'alcool et la santé mentale (dépendance, sommeil, etc.).

Organismes et ressources d'aide

- Répertoire des ressources en dépendances** (MSSS, 2016)
--> Répertoire des ressources québécoises publiques, privées et communautaires en dépendances

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.

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