



## Guide de pratique : éducation psychologique et autosoins

### Processus de rétablissement

### Fiche A2 – Utilisation du guide aller mieux à ma façon

#### Qu'est-ce que l'autogestion ?

Toutes actions qu'une personne met en place pour prendre du pouvoir sur sa santé par l'adoption de comportements qui diminuent les symptômes, contribuant à la prévention des rechutes et améliorant son bien-être au quotidien (Houle, Coulombe, Radziszewski, 2015)

#### Objectifs visés par le guide « Aller mieux à ma façon »

- Adopter des changements de comportements durables dans une perspective de gestion autonome de ses symptômes, en diminuant leur intensité ou en prévenant une rechute de sa maladie.
- Améliorer l'adhésion au traitement et accroître le niveau de confiance à gérer sa maladie et améliorer sa qualité de vie tout en reconnaissant ses forces.
- Favoriser le rétablissement en personnalisant ses objectifs, en les planifiant et les priorisant par des moyens concrets pour aller mieux et prendre soin de sa santé. Ceux-ci sont détaillés dans un plan d'autogestion personnalisé

#### Une démarche en cinq étapes



## Explication des différentes étapes

### 1) Je constate ce que je fais

- Dresser une liste de ce que je fais pour aller bien.

### 2) Je me rappelle ce que je faisais avant et je m'inspire des autres

- Identifier des moyens (classés en cinq catégories d'autogestion) pour m'inspirer :
  - Je fonctionne au quotidien ;
  - J'agis face à mes difficultés ;
  - Je prends soin de ma condition physique ;
  - J'entretiens des relations positives avec les autres ;
  - J'entreprends l'espoir.

### 3) Je passe à l'action

- Identifier des moyens
- Remplir mon plan d'autogestion ;
- Identifier deux moyens que j'aimerais mettre en place (détailler la façon dont ils seront actualisés).

### 4) Je révise mes moyens

- J'identifie ce qui a le mieux fonctionné et ce qui a le moins bien fonctionné ;
- J'identifie si je poursuis l'utilisation de ce moyen ou si j'y apporte des modifications.

**Chaque catégorie comporte des moyens qui ont été rapportés par 50 personnes vivant des problématiques de santé mentale, en rétablissement.**

## Références bibliographiques

Houle, J., Radziszewski, S., Beaudin, A., et all. (2019). *Aller mieux... à leur façon - Fondement et principes d'utilisation de l'outil de soutien à l'autogestion Aller mieux à ma façon (Version 3)*. Montréal, Canada : Laboratoire de recherche sur la santé Vitalité : <https://allermieux.criusmm.net/wp-content/uploads/2019/11/Fondements-et-principes-Aller-mieux-a-ma-fa%C3%A7on-V3.pdf>

Houle, J., Radziszewski, S., Beaudin, A., et all. (2016). *Aller mieux... à ma façon – Soutien à l'autogestion*. Montréal, Canada : Université du Québec à Montréal.