



Aller  
**mieux...**  
à **ma** façon

.....  
SOUTIEN À L'AUTOGESTION

# Aller mieux... à ma façon

SOUTIEN À L'AUTOGESTION

## Pourquoi utiliser cet outil ?

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 de la santé ?

L'autogestion consiste à favoriser son propre rétablissement à travers de petites choses qu'on met en place dans son quotidien pour aller mieux.

Tout comme pour la santé physique, chaque action compte pour améliorer votre santé mentale. Afin de vous sentir mieux sur une base quotidienne, il est utile de planifier et de prioriser dans votre horaire des gestes ou des activités qui vous font du bien. Il n'y a pas de recette unique pour se rétablir. Chacun peut trouver quels sont ses propres moyens pour aller mieux.

Nom

L'outil rassemble une variété de moyens possibles pour aller mieux, répartis en cinq catégories qui correspondent aux dimensions du rétablissement.



Pour en savoir plus sur les troubles anxieux, dépressif ou bipolaire, consulter le site web de l'organisme Revivre ([revivre.org](http://revivre.org)).

## Comment utiliser cet outil?

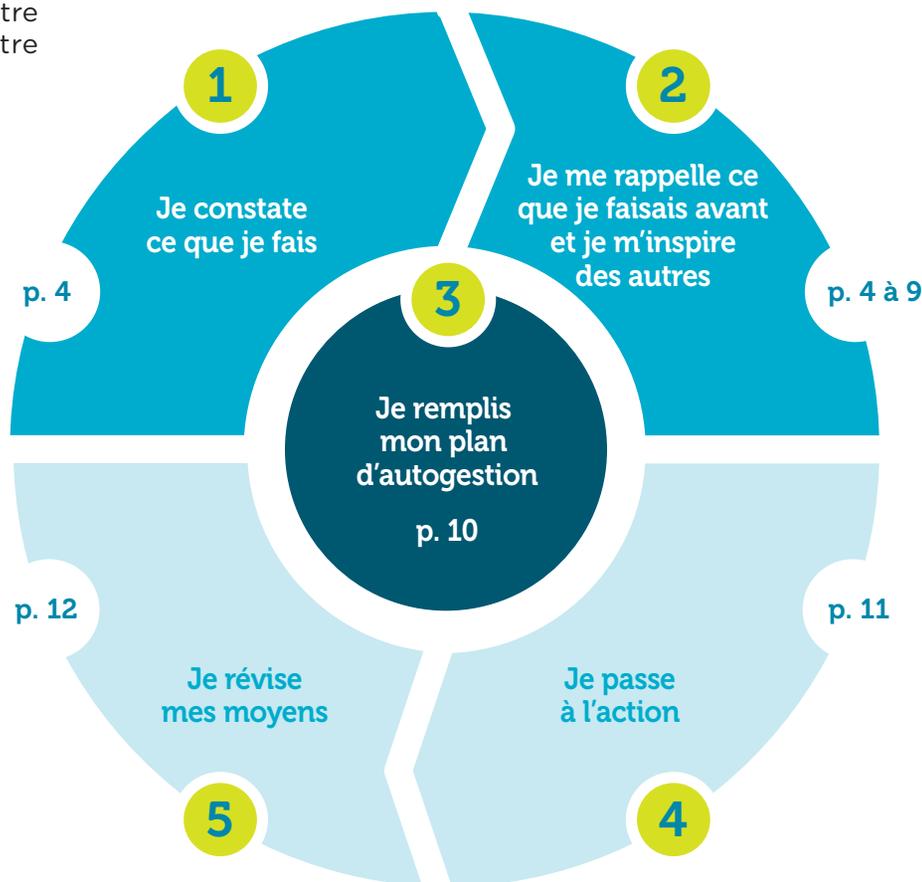
La bonne nouvelle est que vous faites déjà de l'autogestion!  
En consultant cet outil, vous prenez en charge votre santé mentale en vous informant sur les façons d'aller mieux.

Nous vous proposons d'utiliser cet outil pour vous aider à identifier plus clairement ce que vous faites déjà pour aller mieux et à planifier des actions pour prendre soin de votre santé mentale.

## Nous vous proposons une démarche en 5 étapes :

Nous vous suggérons de remplir les étapes 1 à 3 à votre rythme. Les étapes 4 et 5 sont facultatives. Elles pourraient vous être utiles si vous désirez poursuivre votre démarche.

Noter les moyens que vous utilisez présentement pour aller mieux (p. 4). 



 Noter les moyens que vous utilisiez avant pour aller mieux (p. 4).

Vous pouvez explorer les tableaux pour vous inspirer des suggestions faites par 50 personnes en rétablissement (p. 5 à 9).

Réviser vos moyens régulièrement pour voir ce qui a fonctionné ou pas, et pour quelles raisons (p. 12). 

 Choisir un ou deux moyens et planifier comment les mettre en place pour aller mieux (p. 11).

Consultez le répertoire de ressources en ligne pour vous aider à planifier vos moyens ([vitalite.uqam.ca](http://vitalite.uqam.ca)).

## 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 m'inspire des 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.

### ➤ Vous êtes en panne d'inspiration ? Vous avez de la difficulté à vous rappeler ce que vous faisiez avant ?

Vous pouvez regarder les moyens présentés aux pages suivantes. Ce sont des trucs pour aller mieux que 50 personnes en rétablissement ont partagés dans le cadre d'une recherche scientifique<sup>1</sup>.

Les moyens (p. 5 à 9) sont classés dans cinq catégories d'autogestion<sup>2</sup> illustrées à la page 2. Nous vous suggérons de commencer par la **catégorie qui vous intéresse le plus**.

### ➤ Moyens que j'utilise

Ex. *Je me renseigne sur l'autogestion en lisant ce document.*



### ➤ Moyens que j'utilisais avant

Ex. *Je voyais mes amis de façon régulière.*



<sup>1</sup> 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*, 1-13.

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

## Je fonctionne au quotidien

**IMPORTANT :** Il n'est pas nécessaire de mettre en place tous ces moyens pour aller mieux. Vous pouvez choisir ceux qui vous conviennent le plus, en fonction de votre personnalité, de vos goûts et de vos besoins. Allez-y petit à petit.



Vous pouvez ajouter vos propres moyens dans les espaces prévus.

Je le fais  
déjà

Je le faisais  
avant... à  
reconsidérer?

J'aimerais  
l'explorer\*

Ne m'intéresse  
pas / ne  
s'applique pas



### 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 qui sont réalistes.

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 me garde du temps pour faire des activités que j'aime.

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

\* Vous pouvez consulter le répertoire de ressources ([vitalite.uqam.ca](http://vitalite.uqam.ca)).

## J'agis face à mes difficultés

**IMPORTANT :** Il n'est pas nécessaire de mettre en place tous ces moyens pour aller mieux. Vous pouvez choisir ceux qui vous conviennent le plus, en fonction de votre personnalité, de vos goûts et de vos besoins. Allez-y petit à petit.

 Vous pouvez ajouter vos propres moyens dans les espaces prévus.

Je le fais  
déjà

Je le faisais  
avant... à  
reconsidérer?

J'aimerais  
l'explorer\*

Ne m'intéresse  
pas / ne  
s'applique pas



### 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, lectures, conférences, ateliers).

Je consulte un intervenant en santé mentale (ex. psychologue, travailleur social, psychothérapeute, sexologue, ergothérapeute).

### Je cherche de l'aide lorsque... .

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

Je consulte un professionnel (ex. médecin, pharmacien, infirmière).

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 prends soin de ma condition physique

**IMPORTANT :** Il n'est pas nécessaire de mettre en place tous ces moyens pour aller mieux. Vous pouvez choisir ceux qui vous conviennent le plus, en fonction de votre personnalité, de vos goûts et de vos besoins. Allez-y petit à petit.



Vous pouvez ajouter vos propres moyens dans les espaces prévus.



Je le fais  
déjà

Je le faisais  
avant... à  
reconsidérer?

J'aimerais  
l'explorer\*

Ne m'intéresse  
pas / ne  
s'applique pas

### Je m'occupe de mon corps lorsque...

Je surveille ou réduis ma consommation (ex. drogue, alcool, boisson énergisante, café).

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

Je fais du sport ou de l'activité physique.

Je consulte un professionnel (ex. médecin, infirmière, nutritionniste, kinésologue, pharmacien).

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).

\* Vous pouvez consulter le répertoire de ressources ([vitalite.uqam.ca](http://vitalite.uqam.ca)).

## J'entretiens des relations positives avec les autres

**IMPORTANT :** Il n'est pas nécessaire de mettre en place tous ces moyens pour aller mieux. Vous pouvez choisir ceux qui vous conviennent le plus, en fonction de votre personnalité, de vos goûts et de vos besoins. Allez-y petit à petit.



Vous pouvez ajouter vos propres moyens dans les espaces prévus.

Je le fais  
déjà

Je le faisais  
avant... à  
reconsidérer?

J'aimerais  
l'explorer\*

Ne m'intéresse  
pas / ne  
s'applique pas



### 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 (ex. conjoint, enfants, amis).

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

# J'entretiens l'espoir

**IMPORTANT :** Il n'est pas nécessaire de mettre en place tous ces moyens pour aller mieux. Vous pouvez choisir ceux qui vous conviennent le plus, en fonction de votre personnalité, de vos goûts et de vos besoins. Allez-y petit à petit.

 Vous pouvez ajouter vos propres moyens dans les espaces prévus.

Je le fais déjà

Je le faisais avant... à reconsidérer?

J'aimerais l'explorer\*

Ne m'intéresse pas / ne s'applique pas



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

Je fais des activités qui mettent mes forces en valeur.

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.

## 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.

\* Vous pouvez consulter le répertoire de ressources ([vitalite.uqam.ca](http://vitalite.uqam.ca)).

### 3 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.

Nom \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_



Vous pouvez noter ici les succès qui vous rendent fier(e) ou qui vous font du bien.



 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## 4 Je passe à l'action

Nous vous suggérons de commencer petit à petit, avec 1 ou 2 moyens. Pour chaque moyen, pensez à comment vous allez le mettre en place de façon **réaliste**.

Le répertoire de ressources **vitalite.uqam.ca** comprend plusieurs suggestions pouvant vous être utiles.

Vous pouvez demander à des personnes ou à des organismes de vous aider, comme Revivre (**revivre.org**).

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

### 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>Ex. <i>Je vais prendre une marche de 15 minutes, 3 fois par semaine.</i></p> <p> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Ex. • <i>Mon ami</i> • <i>Mon chien</i> • <i>Un groupe de marche etc.</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>

## 5 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 ou encore enlever ceux qui ne vous conviennent plus.

Le tableau ci-dessous vous permet d'adapter votre plan d'autogestion à votre réalité du moment.

N'hésitez pas à souligner vos succès le plus souvent possible !

### 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>_____</p> <p>_____</p>	<p><i>Ex. Je me suis relaxé(e) en lisant un roman.</i></p> <p> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><i>Ex. J'ai été dérangé(e) par des distractions (téléphone, tâches ménagères).</i></p> <p> _____</p> <p>_____</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> <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.

Nom \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Vous pouvez noter ici les succès qui vous rendent fier(e) ou qui vous font du bien.



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Mes notes personnelles

## Vous pouvez contacter les ressources d'aide suivantes ou parler 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 et à leurs proches. Ils offrent du soutien et de l'information par téléphone, par courriel et via des groupes d'entraide ou d'ateliers d'autogestion.

1-866-738-4873

[revivre.org](http://revivre.org)

### Centre local de services communautaires (CLSC)

Les CLSC offrent des soins médicaux et psychosociaux. Les intervenants du CLSC peuvent vous aider à trouver des ressources.

1-877-644-4545 ou 8-1-1

[sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/](http://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/)

### Pharmaciens

Les pharmaciens peuvent vous offrir des conseils gratuits sur votre médication et leurs effets secondaires. Consultez-les à votre pharmacie de quartier.

### Pour un médecin de famille

Communiquez avec votre CLSC pour vous informer de la marche à suivre, ou rendez vous au site :

[quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/consulter-un-professionnel/inscription-aupres-d-un-medecin-de-famille/](http://quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/consulter-un-professionnel/inscription-aupres-d-un-medecin-de-famille/)

### 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 peut répondre à vos questions courantes sur la santé physique et mentale, ou vous diriger vers la bonne porte dans le système de santé et de services sociaux.

#### Si vous avez des pensées suicidaires : 1 866 APPELLE (277-3553) (Service 24 heures, 7 jours par semaine)

Cette ligne téléphonique offre de l'aide immédiate aux personnes en détresse ou suicidaires et à leur proche. La communication est confidentielle et gratuite.

#### Centredecrise.ca

Ce site web peut vous aider à trouver un centre de crise ou des ressources en ligne.

### Psychologues

Les psychologues et les psychothérapeutes peuvent vous aider à diminuer votre détresse et résoudre vos difficultés psychologiques.

Pour trouver un psychologue ou un psychothérapeute en bureau privé, communiquez avec l'ordre des psychologues du Québec :

1-800-561-1223

[ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide](http://ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide)

### Travailleurs sociaux

Les travailleurs sociaux peuvent vous aider à acquérir les compétences et les ressources pour améliorer votre fonctionnement social.

Pour trouver un travailleur social :

1-888-731-9420

[otstcfq.org/trouver-un-membre](http://otstcfq.org/trouver-un-membre)

Vous pouvez inscrire dans le tableau ci-dessous les coordonnées de vos ressources d'aide.

#### Mes ressources



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

Pour obtenir gratuitement une copie électronique de cet outil (en français ou en anglais) ou pour plus d'informations :

> [pourallermieux@uqam.ca](mailto:pourallermieux@uqam.ca)  
> [vitalite.uqam.ca](http://vitalite.uqam.ca)

Citation suggérée :

Houle, J., Radziszewski, S., Beaudin, A., Saint-Onge, K., Martel, B., Jourdain, Y., Doray, P., Lavoie, B., Labelle, P., Cloutier, G., Collard, B., Coulombe, S., Gilbert, M., Jetté, F. et Brouillet, H. (2018). *Aller mieux... à ma façon - Soutien à l'autogestion (version 3)*. Montréal : Vitalité - Laboratoire de recherche sur la santé (UQAM), 16 pages.

ISBN FR imprimé : 978-2-9814765-8-6

ISBN FR PDF : 978-2-9814765-9-3

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec,  
novembre 2018

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, novembre 2018

© Vitalité - Laboratoire de recherche sur la santé (UQAM), 2018

Toute reproduction autorisée à des fins non commerciales avec  
la mention de la source.

Toute reproduction partielle doit être fidèle au texte utilisé.

