



Le soutien à l'autogestion

Des approches et des outils misant sur la prise de pouvoir et
la collaboration afin de favoriser le rétablissement

23 septembre 2022

Conférenciers(-ères)

Matthew Menear, Ph. D.

- Professeur adjoint, Département de médecine familiale et médecine d'urgence, Université Laval
- Chercheur à VITAM – Centre de recherche en santé durable
- Leader scientifique, Réseau de collaboration sur les pratiques interprofessionnelles en santé et services sociaux (RCPI)
- Codirecteur, Réseau de recherche axée sur les pratiques de première ligne (RRAPPL) de l'Université Laval

Conférenciers(-ères)

Simon Coulombe, Ph. D.

- Professeur agrégé, Département des relations industrielles, Université Laval
- Titulaire de la Chaire de recherche Relief en santé mentale, autogestion et travail
- Chercheur à VITAM – Centre de recherche en santé durable
- Chercheur associé, Relief – Le chemin de la santé mentale

Conférenciers(-ères)

Annie Beaudin

- Directrice clinique, Relief – Le chemin de la santé mentale
- Paire aidante certifiée
- Paire chercheure, Laboratoire Vitalité, UQAM

Chantal Roby

- Coordinatrice aux partenariats, Relief – Le chemin de la santé mentale

Divulgation de conflits d'intérêts

Matthew Menear

- Aucun conflit à déclarer

Annie Beaudin et Chantal Roby

- Annie et Chantal sont membres de l'organisme Relief

Simon Coulombe

- Simon est titulaire d'une chaire de recherche financée par Relief et par Beneva

Objectifs d'apprentissage

1. Reconnaître le savoir expérientiel et le pouvoir d'agir des usagers(ères) dans leur processus d'autogestion et de rétablissement
2. Connaître des outils et des approches concrètes pour soutenir l'autogestion ainsi que des facteurs facilitant leur implantation réussie
3. Explorer des manières de collaborer à l'intérieur d'équipes multidisciplinaires et interprofessionnelles pour soutenir de façon synergique la démarche d'autogestion des usagers(-ères)

Ordre du jour

Contexte et repères

Des principes de base du soutien à l'autogestion

Des approches et des outils de soutien à l'autogestion

Ateliers Vivre avec...

Outil Aller mieux à ma façon

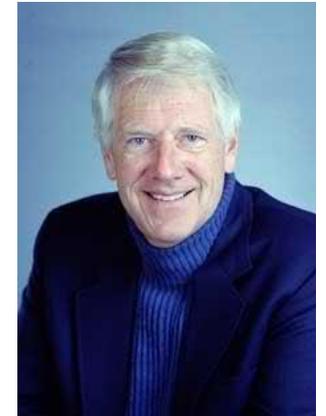
Collaborer pour soutenir l'autogestion

Contexte et repères

L'approche axée sur le rétablissement

- Le rétablissement est « *un cheminement profondément personnel de changement et de travail sur soi, sur ses attitudes, ses valeurs, ses sentiments, ses buts, ses compétences, ses rôles et ses projets de vie* ».

(Anthony, 2002)



Le rétablissement, c'est...

- Redonner un sens à sa vie, la rendre intéressante et satisfaisante en présence, ou non, de symptômes et de difficultés
- Se centrer sur ses forces et ses compétences
- Retrouver son **pouvoir d'agir** et faire ses propres choix (autodétermination)
- Affirmer son existence et son identité personnelle au-delà de sa maladie mentale → **se transformer**

L'autogestion, c'est...

« Toutes les actions qu'une personne met en place pour prendre du pouvoir sur sa santé par l'adoption de comportements qui diminuent les symptômes, contribuent à la prévention des rechutes et améliorent son bien-être au quotidien. »

(Houle et collègues, 2015)

Le soutien à l'autogestion, c'est...

- Des intervenants qui accompagnent l'utilisateur et renforcent sa capacité à effectuer les changements personnels qui lui permettront d'autogérer ses soins avec succès
- Vise à développer *le pouvoir d'agir* de la personne sur sa santé et à la soutenir dans son rétablissement
- Une approche **complémentaire** qui **ne vise pas à remplacer** la pharmacothérapie ou la psychothérapie

Efficacité – troubles mentaux courants

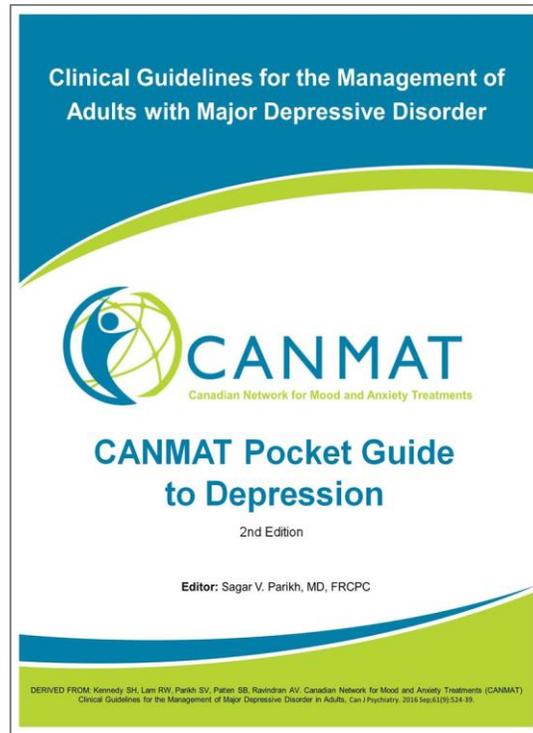
- Revue systématique de Houle et al. (2013) sur la dépression
- Six études (essais randomisés + études pré-post)
- Le soutien à l'autogestion **améliore** :
 - Les comportements en autogestion
 - Les sentiments d'auto-efficacité
 - Les symptômes de la dépression et le fonctionnement des usagers

Efficacité – troubles mentaux graves

- Revue systématique de Lean et al. (2019)
- 37 essais randomisés

Taille d'effet – Moyenne, grande	Taille d'effet – Petite
<p>↓ Symptômes</p> <p>↑ Rétablissement (autorapporté)</p> <p>↑ Fonctionnement</p> <p>↓ Réadmission à l'hôpital</p>	<p>↑ Pouvoir d'agir</p> <p>↑ Auto-efficacité</p> <p>Espoir</p> <p>↑ Qualité de vie</p>

Recommandé dans les guides de pratiques



« Applying core principles of care, including comprehensive assessment, therapeutic alliance, support of self-management, evidence-informed treatment, and measurement-based care, will optimize clinical, quality of life, and functional outcomes in MDD. »

Principes de base du soutien à l'autogestion

Les principes de base (1)

- Tout le monde fait de l'autogestion.
- Il n'y a pas de recette unique.
- Il n'y a pas de pression de performance.
- L'autogestion ne signifie pas s'arranger tout seul.
- Faire une psychothérapie ou prendre une médication sont des stratégies d'autogestion.
- Les outils ne sont pas nécessaires pour soutenir l'autogestion.

Les principes de base (2)

- Commencer par ce qui fonctionne déjà.
 - Inviter la personne à s'observer et à porter attention à ce qui lui fait du bien.
 - Souligner l'importance des actions, des intentions et des efforts que la personne fait déjà pour aller mieux.
 - L'encourager à continuer de les faire.
 - Rapetisser le changement : vous en faites déjà, de l'autogestion!

Les principes de base (3)

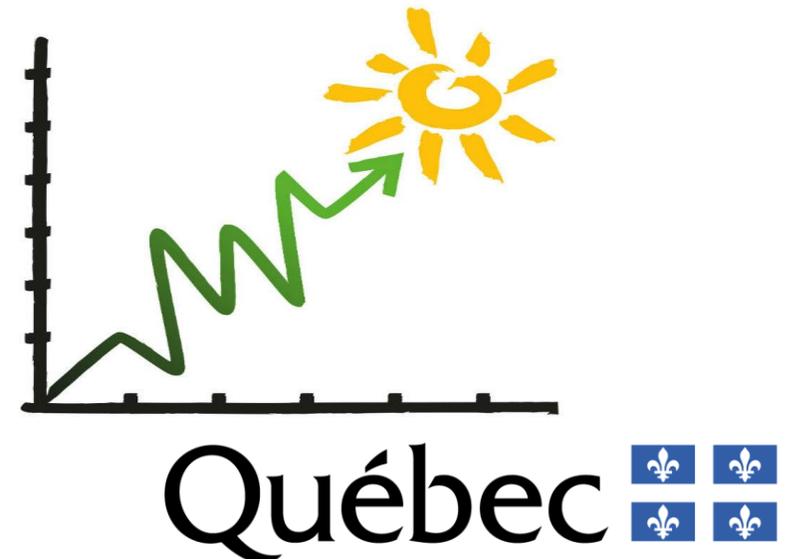
- Cultiver l'espoir et la prise de pouvoir
 - Rappeler à la personne qu'elle a les capacités nécessaires, qu'elle est déjà sur la voie du rétablissement.
 - Planifier et accumuler des petits succès pour construire la confiance.

Les principes de base (4)

- Accompagner sans imposer
 - Objectifs réalistes et motivants pour la personne (pas pour l'intervenant).
 - Respecter le rythme et les choix de la personne.

Les principes de base (5)

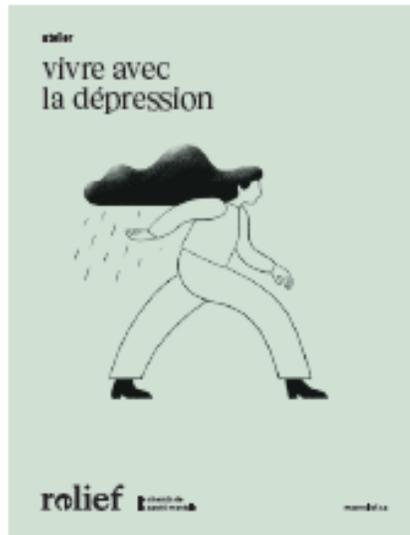
- Reconnaître le caractère dynamique du rétablissement
 - C'est l'affaire d'une vie, prendre soin de sa santé mentale.
 - Il y aura des hauts et des bas.
 - Réviser le plan d'autogestion régulièrement.



Ateliers d'autogestion

Vivre avec...

Cinq ateliers



Un modèle d'intervention
de groupe
« clé en main »

Offerts depuis 10 ans par Relief.

Déployés depuis 2014 à travers un
réseau de partenaires dans différentes
régions du Québec.

rolietf le chemin de
la santé mentale

Thèmes abordés

Vivre avec l'anxiété



- Améliorer l'observation et la connaissance de soi et de l'anxiété.
- Identifier ses déclencheurs et les facteurs de maintien de l'anxiété.
- S'initier à des techniques pour diminuer l'intensité de l'anxiété.
- Comprendre le rôle de l'évitement et de l'exposition.
- Se familiariser avec l'acceptation et se remettre en action.
- Aborder les filtres de nos perceptions et leur influence sur l'anxiété.
- S'interroger sur le rapport entre soi-même, l'anxiété et les autres.
- Viser une reprise du pouvoir sur sa situation et sur son anxiété.

Thèmes abordés

Vivre avec la bipolarité



- Développer une connaissance et une observation plus fines de soi, de sa bipolarité et des signes avant-coureurs.
- Approfondir sa connaissance des ressources disponibles en vue de mieux y recourir.
- Mieux comprendre le stress, ses effets et son importance dans le trouble bipolaire afin de mieux le gérer et y réagir.
- S'interroger sur ses habitudes de vie et leur influence sur l'humeur.
- Mieux comprendre ses émotions et trouver des façons de mieux les canaliser.
- S'intéresser à ses relations avec l'entourage.
- Bénéficier du soutien social et comprendre son importance.
- Constituer un plan d'autogestion.

Thèmes abordés

Vivre avec la dépression



- Développer une connaissance et une observation plus fines de soi, de sa dépression et des signes avant-coureurs.
- Approfondir sa connaissance des ressources disponibles en vue de mieux y recourir.
- Mieux comprendre, accepter et influencer ses émotions.
- Bénéficier du soutien de son entourage.
- Trouver ses ancres.
- Revoir ses habitudes de vie.
- Aborder les filtres de ses perceptions et leur influence sur l'humeur.
- Apprendre à diminuer la tension et à mieux gérer le stress.
- S'harmoniser avec le milieu de travail.

Thèmes abordés

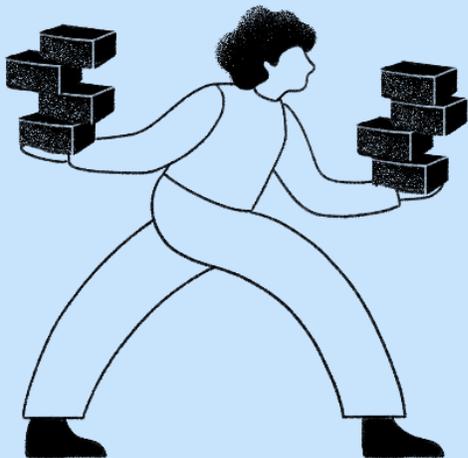
Vivre avec une meilleure estime de soi



- Considérer l'estime de soi comme multidimensionnelle.
- Développer une connaissance et une observation plus fines de soi.
- S'intéresser aux perceptions et à l'influence de l'estime de soi sur celles-ci, de même qu'à leur effet.
- Explorer ses émotions, mieux comprendre leur rôle et mieux les gérer.
- Considérer l'estime de soi dans les relations interpersonnelles.
- Viser une affirmation plus saine de soi.
- Cibler des actions en fonction de ses priorités de vie.

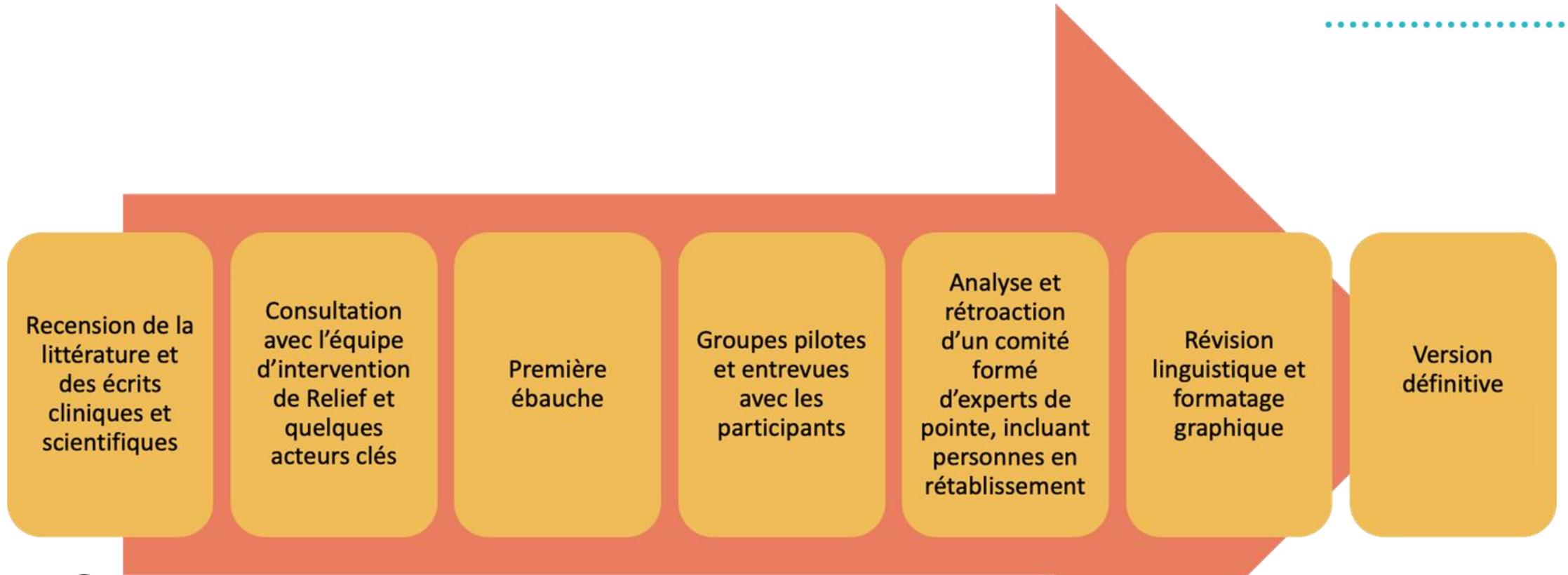
Thèmes abordés

Vivre avec un meilleur équilibre au travail



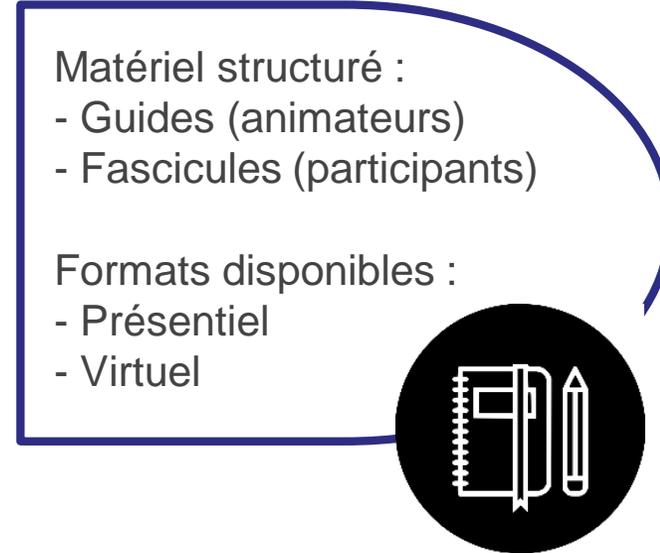
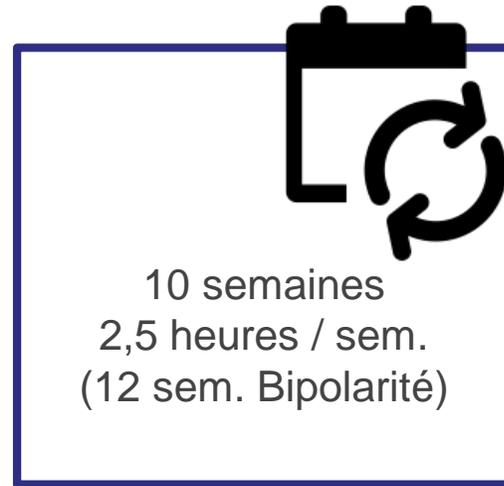
- Définir ce que le travail représente pour soi et en entretenir une vision réaliste.
- Comprendre les différentes manifestations de l'anxiété, de la dépression ou de la bipolarité en milieu de travail. Reconnaître ses signes avant-coureurs dans le contexte professionnel.
- Cerner ses cycles de fonctionnement.
- Reconnaître l'influence de ses perceptions pour viser à les modifier.
- Mieux gérer son stress au travail.
- Aborder les enjeux liés au dévoilement de ses difficultés ainsi qu'aux accommodements.
- Mieux comprendre et gérer l'arrêt de travail de même que l'appréhension du retour.
- Faciliter le retour au travail.

Processus de développement et de validation scientifique



Sous la supervision
de Janie Houle, Ph. D.

La structure des groupes



- PSYCHOÉDUCATION
- DISCUSSION
- EXERCICES

EN COMPLÉMENTARITÉ AVEC :

- La pharmacothérapie
- La psychothérapie
- D'autres types d'intervention

Sur quatre groupes évalués (46 personnes)...

- Taux moyen d'assiduité de 82 % chez les participants
- Diminution de 41 % des symptômes dépressifs chez les participants après l'atelier et de 52 % quatre mois plus tard
- Entre le début et la fin de l'atelier, augmentation significative pour les participants :
 - de leurs connaissances à propos de la dépression;
 - de leur sentiment d'auto-efficacité quant à la gestion de leur dépression;
 - d'adoption de nouveaux comportements d'autogestion



Houle, J., Meunier, S., Gauvin, G., Lespérance, F., Roberge, P., Provencher, M., Frasure-Smith, N., Villaggi, B., et Lambert, J. (2014)

Vivre avec la dépression

Empowering Adults in Recovery from Depression: A Community-Based Self-Management Group Program

Janie Houle
Université du Québec à Montréal

Geoffrey Gauvin
Université du Québec à Montréal

Bruno Collard
Revivre

Sophie Meunier
Université du Québec à Montréal

Nancy Frasure-Smith
McGill University

François Lespérance
Université de Montréal

Benjamin Villaggi
Université du Québec à Montréal

Pasquale Roberge
Université de Sherbrooke

Janie Houle, Département de Psychologie, Université du Québec à Montréal, Montréal, QC; Geoffrey Gauvin, Département de Psychologie, Université du Québec à Montréal, Montréal, QC; Bruno Collard, Revivre, Montréal, QC; Sophie Meunier, Département de Psychologie, Université du Québec à Montréal, Montréal, QC; Nancy Frasure-Smith, Department of Psychiatry, McGill University, Montréal, QC; François Lespérance, Département de psychiatrie, Université de Montréal, Montréal, QC; Benjamin Villaggi, Département de Psychologie, Université du Québec à Montréal, Montréal, QC; Pasquale Roberge, Département de Médecine de Famille et d'Urgence, Université de Sherbrooke, Sherbrooke, QC; Martin D. Provencher, École de psychologie, Université Laval, Québec, QC; Jean Lambert, Département de Médecine Sociale et Préventive, Université de Montréal, Montréal, QC.

This research was supported by a grant from Astra Zeneca Canada through its program Prends soin de toi. We wish to thank Catherine Purenne, the research coordinator, as well as the research assistant, Francis Aillard, who collected the data.

Correspondence concerning this article should be addressed to Janie Houle, Département de Psychologie, Université du Québec à Montréal, Case postale 8888, Succ. Centre-Ville, Montréal, QC H3C 3P8. Email: houle.janie@uqam.ca

doi:10.7870/cjcmh-2016-033
Published by Canadian Periodical for Community Studies Inc.

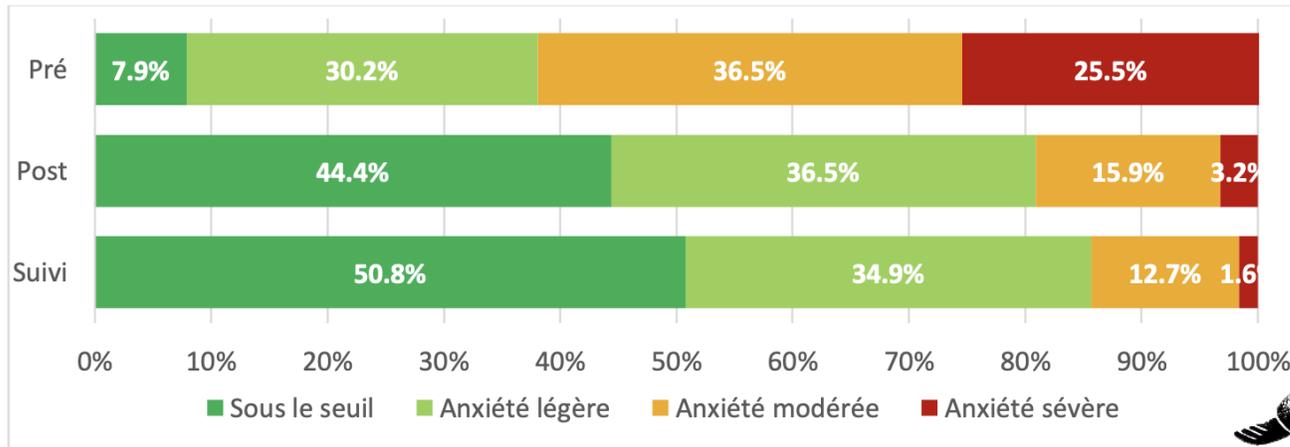
CANADIAN JOURNAL OF COMMUNITY
MENTAL HEALTH, VOL. 35, NO. 2, 2016

Résultats d'évaluation

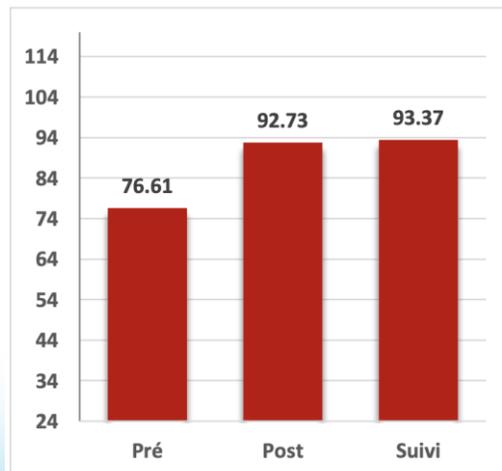
Participation de 72 participants à trois temps de mesure :
1) avant l'atelier; 2) après 10 semaines; 3) 4 mois après

Améliorations significatives:

Anxiété

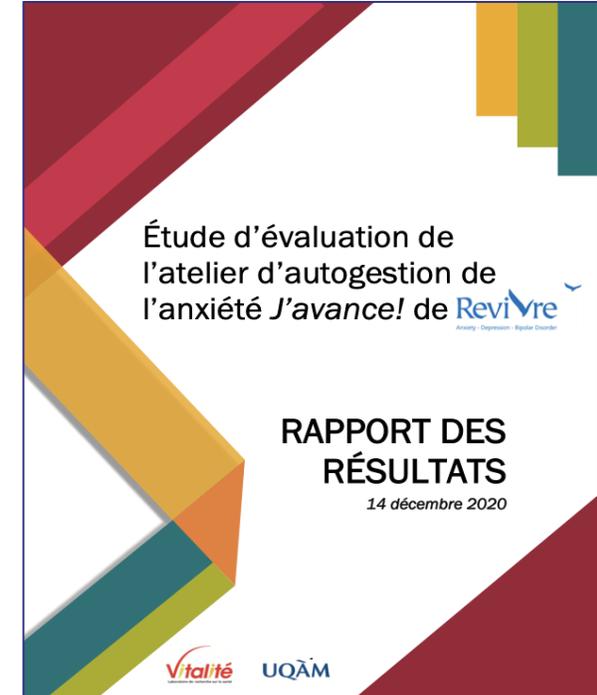
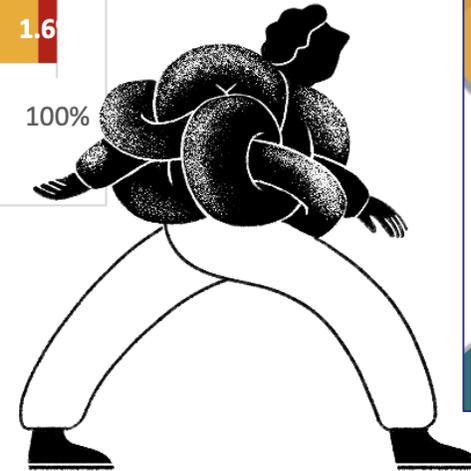


Rétablissement personnel



Note. Les scores du RAS se placent sur une échelle de 24 à 120.

Vivre avec l'anxiété



Sous la direction de Janie Houle, Ph. D.,
psychologue communautaire; professeure, Département
de psychologie, UQAM; chercheure, Centre de recherche de
l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal (CR-IUSMM)

À VENIR: Essai contrôle randomisé en démarrage
dirigé par Pasquale Roberge et Janie Houle, Financement IRSC



Solange Keighan, psychologue et coordonnatrice clinique

Soutien clinique à l'implantation du PQPTM

Santé mentale adulte première ligne

CLSC Vallée des Forts et Richelieu

CISSS de la Montérégie-Centre

Emmy Grand-Maison

Participante, atelier Vivre avec la dépression



Outil *Aller mieux à ma façon*

Comment l'outil a-t-il été développé?

- Comité de croisement des savoirs (scientifiques, professionnels et expérientiels)
- Étude qualitative auprès de 50 personnes en rétablissement de troubles anxieux, dépressif ou bipolaire (publiée dans Global Qualitative Nursing Research en 2015)
- Basé sur l'approche orientée vers les solutions et sur le modèle théorique de Whitley et Drake (2010) des cinq dimensions du rétablissement



VITAM
CENTRE DE RECHERCHE
EN SANTÉ DURABLE



Aller
mieux...
à **ma** façon
.....
SOUTIEN À L'AUTOGESTION

Votre
gouvernement

Québec 

Aller **mieux...**
à **ma** façon

ACCÉDER À L'OUTIL



Aller
mieux...
à **ma** façon
SOUTIEN À L'AUTOGESTION

Vous vivez des difficultés en lien avec
la **dépression**, l'**anxiété** ou le **trouble
bipolaire**?

Aller mieux à ma façon est un outil de soutien à l'autogestion qui peut
vous être utile pour **retrouver l'équilibre** et vous **sentir bien** à nouveau.

Offert gratuitement, cet outil vous permet d'identifier des moyens pour
aller mieux et prendre soin de votre santé.

*L'outil n'est pas conçu pour remplacer les traitements habituels comme la psychothérapie ou
les médicaments, mais peut être un complément.*



Accéder à l'outil

Comment ça marche ?

Moyens (stratégies) d'autogestion



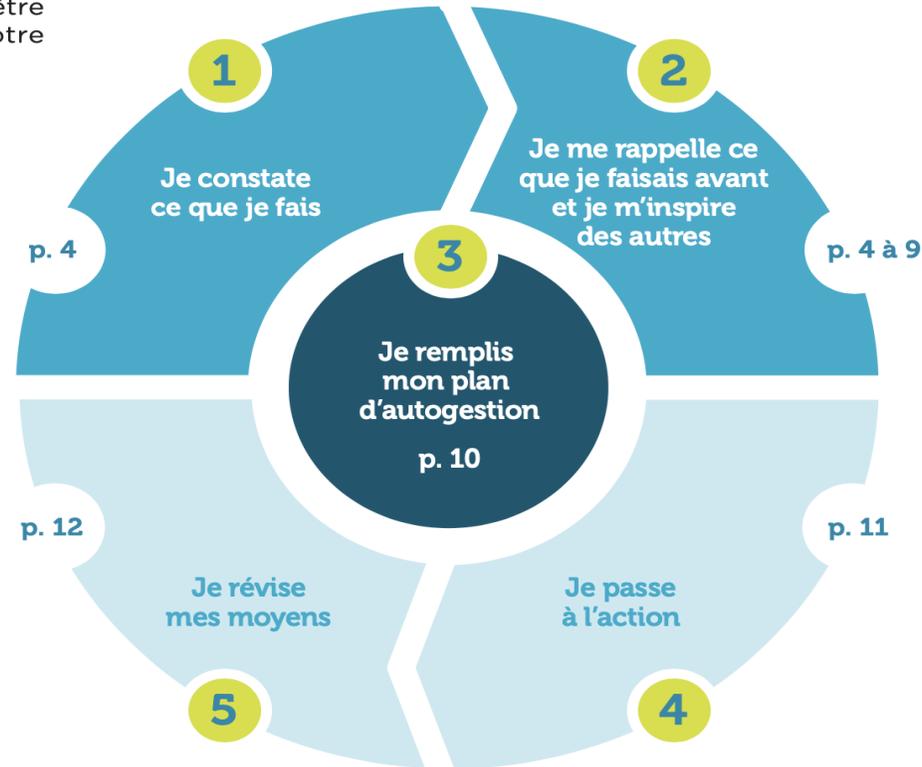
Une démarche en quelques étapes

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).

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



(<https://allermieux.criusmm.net>)

Noter les moyens que vous utilisez 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).

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).

Je me concentre sur le positif lorsque...

Je dirige mon attention sur le moment présent.

- Je le fais déjà Je le faisais avant... à reconsidérer ? J'aimerais l'explorer Ne m'intéresse pas / ne s'applique pas

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

- Je le fais déjà Je le faisais avant... à reconsidérer ? J'aimerais l'explorer Ne m'intéresse pas / ne s'applique pas

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

- Je le fais déjà Je le faisais avant... à reconsidérer ? J'aimerais l'explorer Ne m'intéresse pas / ne s'applique pas

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

- Je le fais déjà Je le faisais avant... à reconsidérer ? J'aimerais l'explorer Ne m'intéresse pas / ne s'applique pas

J'utilise l'humour.

- Je le fais déjà Je le faisais avant... à reconsidérer ? J'aimerais l'explorer Ne m'intéresse pas / ne s'applique pas

Je me félicite pour mes réussites, petites ou grandes.

- 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 garder espoir dans les moments plus difficiles.

- Je le fais déjà Je le faisais avant... à reconsidérer ? J'aimerais l'explorer Ne m'intéresse pas / ne s'applique pas

Je prends soin de moi lorsque...

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

- Je le fais déjà Je le faisais avant... à reconsidérer ? J'aimerais l'explorer Ne m'intéresse pas / ne s'applique pas



1

JE TROUVE DES MOYENS

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 Julie Tremblay
Date 11/22/18



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

J'ai fait un grand ménage du printemps et j'ai fait le ménage de mon frigo. Yeah!!!!!!

Je note mes rendez-vous dans un calendrier.



Je me renseigne sur la dépression.
Je consulte mon psychologue Francis.
Je vois mon médecin Dr Michaud.
Je prends une médication.

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 11/29/18 (date)

Moyens	Description Quelle(s) action(s)? Où? Quand?	Ressources pour m'aider Ex. famille, amis, organisme communautaire, médecin, etc.
<p><i>Ex. Je fais du sport ou de l'activité physique.</i></p> <p> Je note mes pensées, émotions et comportements.</p> <p> J'aménage mon logement pour favoriser un meilleur sommeil.</p>	<p><i>Ex. Je vais prendre une marche de 15 minutes, 3 fois par semaine.</i></p> <p> J'utilise le journal de l'humeur tous les matins.</p> <p>Je remplis un pot de "bons coups" de la journée.</p> <p> Lire le document "10 habitudes à adopter pour favoriser le sommeil" et choisir les changements que je veux apporter.</p>	<p><i>Ex. • Mon ami • Mon chien • Un groupe de marche etc.</i></p> <p> Guide d'autosoins pour la dépression p. 32-43</p> <p>Groupe de soutien de Revivre</p> <p>Psychologue Francis</p> <p> Médecin</p> <p>Site Internet de Passeport Santé</p>

Liens vers des ressources externes

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. ▲

Documents d'information et outils

- 1 – Ma santé mentale, j'en prends soin! (CAPSANA [anc. ACTI-MENU], 2010)
- 2 – Établir et maintenir des limites personnelles saines (Financière Manuvie & Homewood, 2011)

Multimédia

- 1 – Devenir plus indulgent envers soi-même (La Psy Qui Parle, 2018)

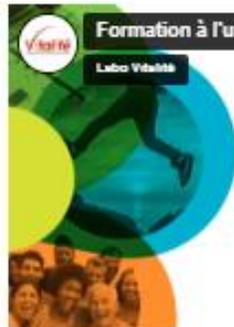


Aller **mieux**...
à **ma** façon

ACCÉDER À L'OUTIL

À L'INTENTION DES PROFESSIONNELS

Formation à l'utilisation de l'outil Aller mieux à ma façon (version papier)



Formation à l'utilisation de l'outil Aller mieux à ma façon (version papier)

Labo Vitalité

Aller mieux à ma façon

Outil de soutien à l'autogestion de la dépression et de l'anxiété



Résultats d'implantation en première ligne

- Outil distribué par psychiatre, travailleur(-euse) social(e), médecin de famille, etc.
- Personnes en majorité avec niveau léger à modéré de symptômes anxieux ou dépressifs
- Près de 90% des personnes ayant reçu l'outil (71 personnes au total) le recommanderaient à un(e) ami(e) et perçoivent sa qualité comme bonne ou excellente.
- Environ 80% ont trouvé l'outil utile pour eux ou elles.

Forces et limites de l'outil

L'outil aide à :

- Réaliser qu'on a un rôle actif à jouer dans son rétablissement
- Développer une meilleure connaissance de soi
- Nourrir l'espoir
- Augmenter les comportements d'autogestion

Par contre, l'outil est plus difficile à utiliser avec les personnes :

- Qui ont un faible niveau de littératie
- Qui n'aiment pas les tâches « papier-crayon »
- Avec des difficultés de concentration

Collaborer pour soutenir l'autogestion

Vivre avec une maladie chronique ou un trouble mental, un processus d'apprentissage...

CLINIQUE

- Comprendre sa maladie
- Apprendre à monitorer et gérer ses symptômes
- Apprendre à gérer ses traitements
- Apprendre à communiquer avec les équipes de soins
- Participer aux décisions de soins
- Identifier les signes avant-coureurs et prévenir les rechutes
- Savoir où chercher de l'aide ou des soins

Vivre avec une maladie chronique ou un trouble mental, un processus d'apprentissage...

PHYSIQUE

- Apprendre à gérer son énergie
- Adopter de saines habitudes de vie (exercice, nutrition, sommeil, etc.)
- Gérer ses conditions physiques

FONCTIONNEMENT

- Établir de nouvelles routines
- Ajuster son rythme de vie
- Fixer et atteindre des objectifs
- Ajuster ses tâches du quotidien

Vivre avec une maladie chronique ou un trouble mental, un processus d'apprentissage...

SOCIAL

- Maintenir et entretenir ses relations familiales et sociales
- Revoir son engagement dans des rôles sociaux valorisants (au travail, à l'école, dans la communauté)
- Apprendre à prendre soin des autres malgré sa condition

EXISTENTIEL

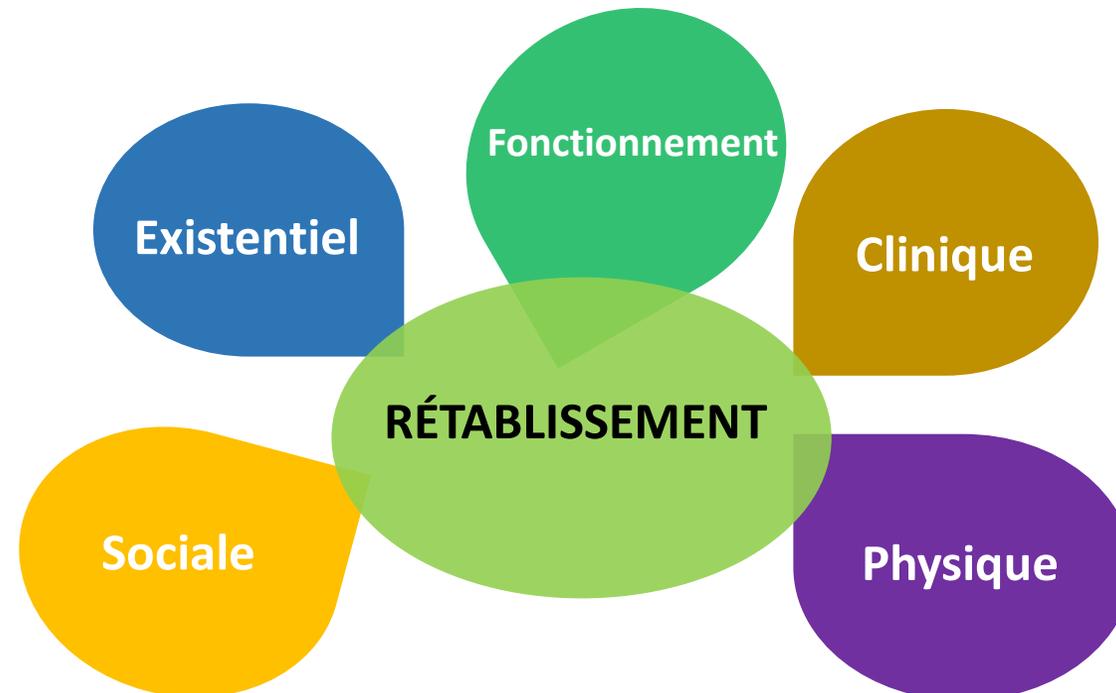
- Cultiver son espoir et sa résilience
- Développer son pouvoir d'agir
- Redéfinir son identité
- Trouver un but, un projet de vie

Message clé no 1

Apprendre à vivre avec un trouble mental demande beaucoup de travail **ET** de soutien de la part des proches et des intervenants dans l'entourage de la personne

Message clé no 2

Soutenir l'autogestion de la personne = soutenir son rétablissement



Qui est responsable de cette activité?

Éduquer
l'utilisateur(-ère)
sur sa
maladie
et ses
traitements

Promouvoir
de saines
habitudes de
vie

Motiver
l'utilisateur(-ère)
à prendre en
charge sa
propre santé

Promouvoir
l'adhésion au
traitement



Message clé no 3

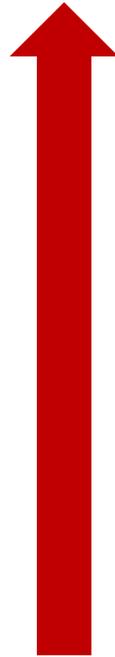
**Soutenir l'autogestion,
c'est un travail d'équipe**

INTENSITÉ

Haute

Modérée

Faible



APPROCHE

Interdisciplinaire

Multidisciplinaire

Unidisciplinaire



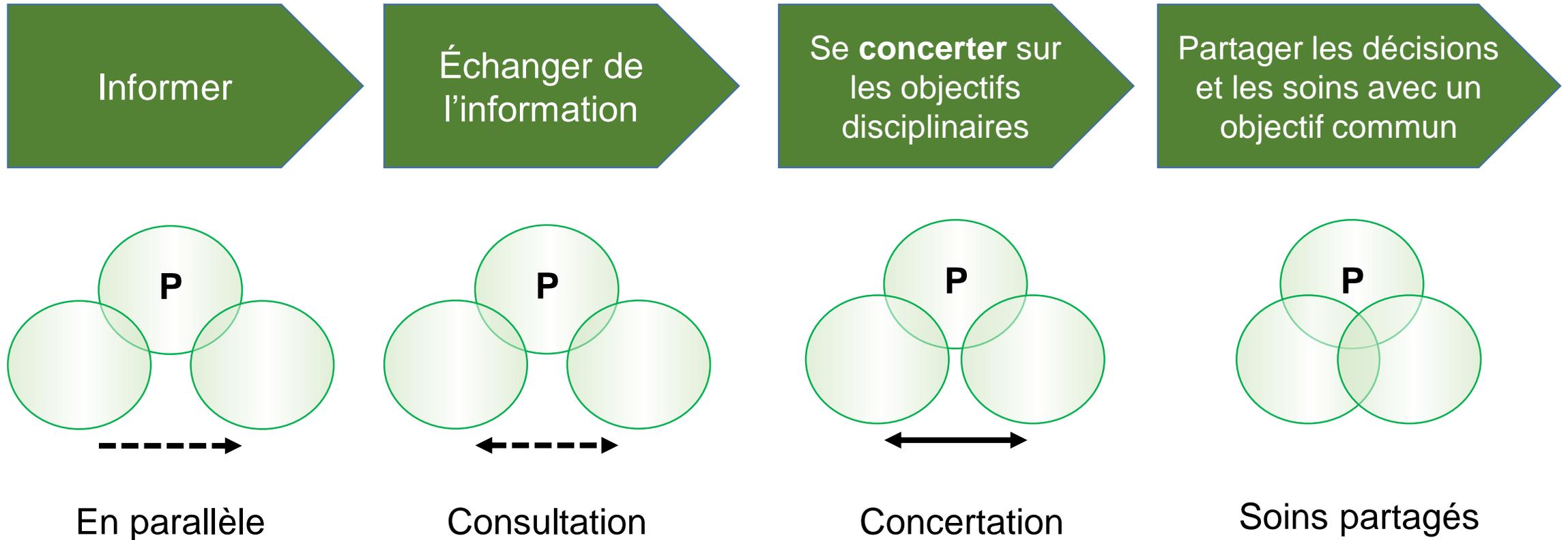
MODE DE COLLABORATION

Pratiques de soins partagés

**Pratiques par
consultation –
de concertation**

**Pratiques
indépendantes ou
en parallèle**

L'intention de la collaboration...



Pratique de soutien à l'autogestion...

Quand faut-il changer le mode de collaboration?

L'état de santé de l'utilisateur(-ère) ne progresse pas

La situation ou les besoins se complexifient

L'utilisateur(-ère) reçoit des messages contradictoires

Les intervenants estiment n'avoir qu'une vision partielle de la situation

Enjeux de collaboration

- Est-ce que les partenaires de soins sont connus?
- Est-ce que la communication est bonne?
- Est-ce que les rôles de chacun sont clairs?
- Est-ce que le mode de collaboration évolue selon les besoins de l'utilisateur(-ère)?
- Est-ce que le leadership collaboratif est adéquat?

Message clé no 4

Soutenir l'autogestion de manière collaborative n'est pas toujours facile, mais pour plusieurs usagers(-ères), cette approche sera plus efficace qu'un soutien unidisciplinaire



Questions?

Matthew Menear
matthew.menear.1@ulaval.ca

Simon Coulombe
simon.coulombe@rlt.ulaval.ca

Annie Beaudin
annie.beaudin@relief.ca

Chantal Roby
chantal.robby@relief.ca