

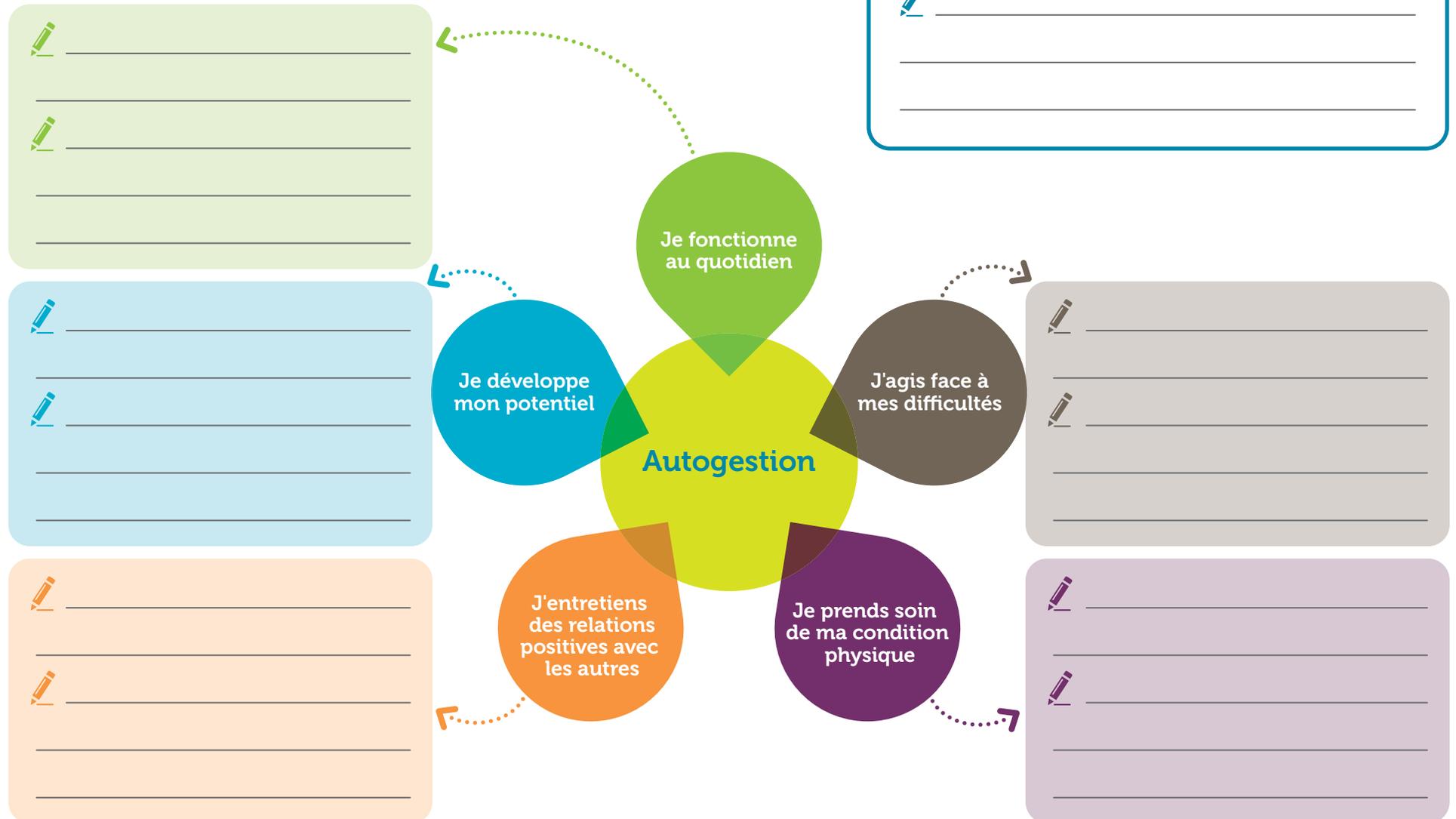


Aller  
**mieux...**  
à **ma** façon

.....  
SOUTIEN À L'AUTOGESTION

# Mon plan d'autogestion personnalisé\*

Cet outil vise à vous aider à créer un plan d'autogestion en fonction de vos goûts, de votre personnalité et de votre situation de vie. Les pages suivantes fournissent un accompagnement pour trouver petit à petit quelques moyens que vous pouvez utiliser pour aller mieux.



# 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.

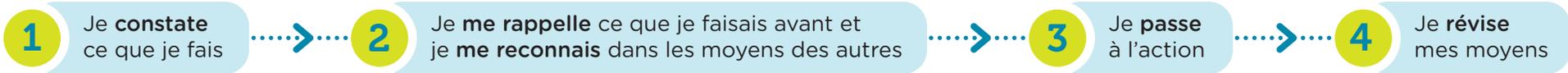


## C'est quoi l'autogestion?

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



#### Moyens que j'utilisais avant

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



➤ 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 scientifique<sup>1</sup>.

Les moyens nommés par ces personnes en rétablissement sont classés dans cinq catégories d'autogestion<sup>2</sup> illustrées à droite. Vous êtes invité(e) à faire un tri parmi ces moyens.



Nous vous suggérons de commencer par la **catégorie qui vous intéresse le plus**.



<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. Choisissez 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, mais  
je ne le fais  
plus

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'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, 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, mais je ne le fais plus

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, lectures, 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 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, 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, mais je ne le fais plus

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'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, 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, mais  
je ne le fais  
plus

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, 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, mais je ne le fais plus

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 mettre en place. Soyez réaliste.

Vous pouvez demander à des personnes ou à des organismes de vous aider. Le site internet [www.vitalite.uqam.ca/ressources-autogestion](http://www.vitalite.uqam.ca/ressources-autogestion) comprend plusieurs ressources en ligne qui peuvent vous être utiles .

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**.



#### 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>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>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>

## 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. Une version électronique est disponible gratuitement en écrivant à [pourallermieux@uqam.ca](mailto:pourallermieux@uqam.ca).

N'hésitez pas à souligner vos bons coups 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><i>Ex. Je me suis relaxé en lisant un roman.</i></p> <p> _____</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>_____</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>

## 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](http://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

	_____
	_____
	_____
	_____
	_____

## 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.

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

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

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

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



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

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

# 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.

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

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

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

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



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

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

# 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.



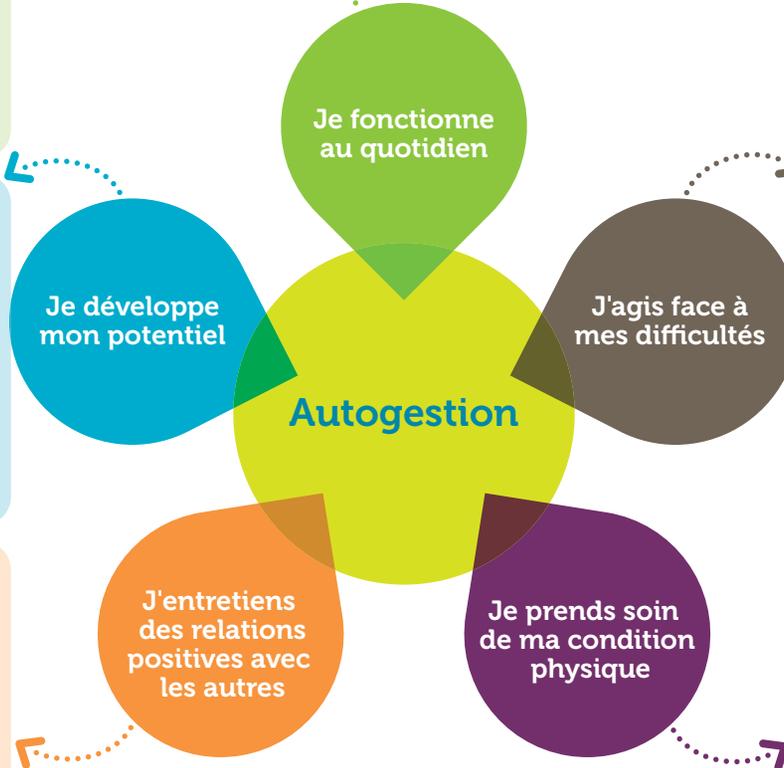
Notez vos bons coups. Ils n'ont pas besoin d'être en lien avec les moyens de votre plan.

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

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

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

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



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

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

Pour obtenir gratuitement une copie électronique de cet outil ou pour plus d'informations :

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

Citation suggérée:

Houle, J., Coulombe, S., Radziszweski, S., Labelle, P., Beaudin, A., Brouillet, H., Cloutier, G., Collard, B., Doray, P., Gilbert, M., Jetté, F., Jourdain, Y. et Lavoie, B. (2016). *Aller mieux... à ma façon - Soutien à l'autogestion*. Montréal : Université du Québec à Montréal, 16 pages.

ISBN : 978-2-9814765-2-4 (version imprimée)

ISBN : 978-2-9814765-3-1 (PDF)

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2016

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2016

© Université du Québec à Montréal, 2016

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

Toute reproduction partielle doit être fidèle au texte utilisé.

