

Le soutien à l'autogestion: description de l'approche et synthèse des études ayant examiné son efficacité auprès des personnes atteintes de troubles mentaux

Symposium tenu dans le cadre de la 14^e Conférence canadienne des soins en
collaboration en santé mentale, Montréal, 27 au 28 juin 2013

Janie Houle, Geoffrey Gauvin, Marjolaine Gascon-Depatie,
Gabrielle Bélanger Dumontier & Charles Cardinal, UQAM

Bruno Collard, Revivre

Nancy Frasure-Smith, Université McGill

François Lespérance & Jean Lambert, Université de Montréal

Pasquale Roberge, Université de Sherbrooke

Martin D. Provencher, Université Laval

Menu du symposium

1. Qu'est-ce que le soutien à l'autogestion et que savons-nous de son efficacité auprès des personnes atteintes de dépression?
2. L'Atelier d'autogestion de la dépression de Revivre: comment a-t-il été conçu, quel est son contenu et son approche pédagogique?
3. L'Atelier d'autogestion de la dépression de Revivre: quels sont les premiers résultats de son évaluation?

Qu'est-ce que l'autogestion?

Capacité à exercer du pouvoir sur sa santé

1. Connaître

- ❖ Nos forces, nos faiblesses, nos signes d'alerte
- ❖ Les comportements favorables à la santé et les ressources disponibles

2. Évaluer

- ❖ Notre état de santé, la fluctuation de notre humeur, notre niveau de stress, afin de repérer rapidement tout signe de détérioration

3. Choisir

- ❖ Au quotidien: des comportements et environnements favorables à la santé
- ❖ En présence de signes de détresse: la conduite à adopter pour prévenir une détérioration

4. Agir

- ❖ Prendre soin de soi au quotidien et agir rapidement en cas de problèmes

Qu'est-ce que le soutien à l'autogestion?

- Ce n'est pas un traitement, mais un complément aux traitements reconnus efficaces
- Ne vise pas uniquement la réduction des symptômes, mais plutôt l'augmentation du pouvoir d'agir sur sa santé à long terme et la prévention de la rechute
- Renforce les connaissances et les compétences individuelles
- Souvent offert en groupe afin de capitaliser sur la force de l'entraide et de l'apprentissage social

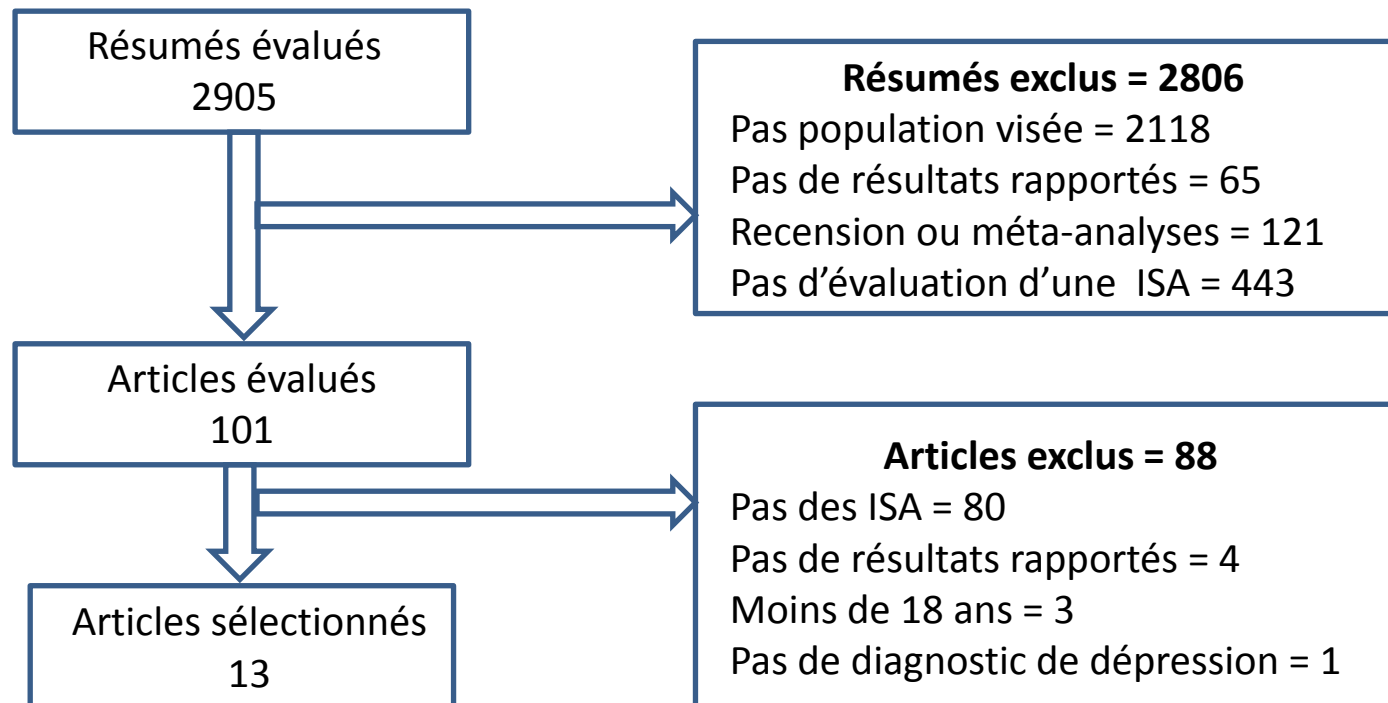
Quelles sont les principales composantes du soutien à l'autogestion?

Développement des compétences liées à :

- Auto-observation des symptômes et vigilance à l'égard des signes précurseurs
- Adhésion au traitement
- Communication avec les professionnels et les proches
- Utilisation des ressources disponibles au moment opportun
- Plan d'action, plan de prévention de la rechute, plan d'urgence en cas de rechute
- Amélioration des habitudes de vie
- Résolution de problèmes, gestion du stress et des émotions

Efficacité des interventions de soutien à l'autogestion (ISA) de la dépression

- Recension systématique de la littérature entre 1995 et août 2011 par un documentaliste professionnel



Résultats de la recension

- Le soutien à l'autogestion de la dépression est une intervention prometteuse associée à
 - Réduction de la symptomatologie
 - Amélioration du fonctionnement
 - Augmentation du sentiment d'auto-efficacité
 - Meilleurs comportements d'autogestion
- Cependant, résultats plus mitigés concernant:
 - Prévention de la rechute

Limites des études recensées

- État des connaissances est encore très limité concernant l'efficacité du soutien à l'autogestion de la dépression:
 - Seulement six études recensées, dont trois sont des études pilotes et une est un essai non randomisé
 - Participants à risque très élevé de rechute
 - Groupes contrôle problématiques et non représentatifs des «soins habituels»
- Existence d'une confusion entre l'auto-soins (*self-help*) et le soutien à l'autogestion
 - Auto-soins est une psychothérapie administrée soi-même, souvent utilisée comme première option des soins par étapes
 - Soutien à l'autogestion n'est pas un traitement. Il est issu du modèle de la gestion des maladies chroniques et met l'accent sur la prévention de la rechute

Implications pour la pratique

- Le soutien à l'autogestion peut être offert par une variété de professionnels (infirmières, travailleurs sociaux, psychologues, intervenants en santé mentale)
- Une formation à l'approche est nécessaire
- Le soutien à l'autogestion ne doit pas se substituer aux traitements reconnus, mais être offert en complémentarité

Pour en savoir plus

Houle J, Gascon-Depatie M, Bélanger-Dumontier G, Cardinal C. (2013). Depression self-management support: A systematic review. *Patient Education and Counseling*, 91, 271-279.

www.vitalite.uqam.ca

Atelier d'autogestion de la dépression de Revivre



J'avance!
Programme de soutien à l'autogestion
de l'anxiété, de la dépression et de la bipolarité

Revivre 

L'entraide

- Les groupes d'entraide existent à Revivre depuis ses tout débuts
- Les bienfaits sont nombreux et indéniables
- Certains avantages ne se retrouvent dans aucune autre forme d'intervention

Les bienfaits de l'entraide

- Briser le sentiment de solitude et d'isolement
- Être dans un contexte d'accueil et de non-jugement quant aux émotions et aux difficultés vécues
- Partager la souffrance tout comme les outils utilisés : connaître ceux des autres
- Contrer les idées préconçues à son propre endroit, défaire les mythes
- S'identifier à d'autres vivant un cheminement similaire
- Entretenir l'espoir au contact d'autres personnes qui s'en sortent
- Réactiver certains mécanismes d'entretien de l'estime de soi

Du groupe d'entraide à l'atelier

- Besoins identifiés chez les participants de groupes :
 - Plus d'information sur les troubles
 - Désir d'arriver à prévenir les rechutes
 - Outils pour gérer le quotidien et préserver sa santé
- Première version de l'atelier dépression en automne 2009
- Début de la collaboration avec Janie Houle
- Obtention d'un financement du programme
- + **Prends soin de toi** + en 2010 pour valider l'atelier d'autogestion de la dépression + 5 autres

Création et validation d'un atelier

- Phase 1: première version
 - Observation
 - Entrevues auprès de participants
 - Analyse logique du programme
- Phase 2: deuxième version
 - Observation
 - Entrevues auprès de participants
 - Comité d'experts interdisciplinaire
- Phase 3: version finale
 - Formatage et diffusion
- Ces étapes nécessitent en moyenne un cumul de 2800 heures de travail étalées sur 18 mois

Ateliers d'autogestion de Revivre

- Groupes de 10 à 15 participants
- Animés par deux intervenants formés
- Dix semaines, 2 heures 30 par semaine
- Les participants reçoivent un fascicule par semaine
- Approches pédagogiques
 - Éducation (lectures, informations orales)
 - Développement des habiletés (exercices individuels ou en groupe, et entre les séances)
 - Entraide et soutien social (apprentissage en observant les autres)

Atelier d'autogestion de la dépression

- Améliorer les capacités d'autogestion de la dépression, notamment par les moyens suivants :
 - Développer une meilleure connaissance de sa dépression.
 - Prendre conscience des signes avant-coureurs d'un épisode de dépression.
 - Prendre conscience des facteurs multiples pouvant influencer l'humeur.
 - Développer des stratégies pour prévenir le plus rapidement possible la rechute.
 - Apprendre à gérer ce sur quoi nous pouvons avoir une influence pour favoriser une meilleure santé mentale au quotidien.

Contenu des séances

1. Connaître la dépression pour mieux agir

Obj. #1: Reconnaître les signes avant-coureurs de ses épisodes de dépression

Obj. #2: Identifier des stratégies à mettre en place en présence de signes avant-coureurs

2. Découvrir et choisir ses alliés

Obj. #3: Comprendre le rôle des membres de l'équipe de soins

Obj. #4: Développer des habiletés d'observation de soi

Obj. #5: Savoir comment préparer une rencontre avec son médecin

Contenu des séances

3. Remonter la pente

Obj. #6: Prendre conscience de la présence du discours autocritique et de ses effets

Obj. #7: Remplacer progressivement l'autocritique par l'indulgence et la valorisation de soi

Obj. #8: Travailler vers une meilleure gestion de ses émotions par la régulation affective

4. Bénéficier du soutien de l'entourage

Obj. #9: Distinguer les sources de soutien positives et négatives et privilégier les proches offrant un soutien

Obj. #10: Apprendre à communiquer adéquatement ses besoins de soutien à ses proches

Obj. #11: Se sensibiliser à la réalité de ses proches

Contenu des séances

5. Trouver ses ancrages

Obj. #12: Identifier et réactiver ses activités qui font du bien, ses sources de réconfort

Obj. #13: Identifier ses raisons de vivre

6. Revoir ses habitudes de vie

Obj. #14: Connaître les effets de bonnes habitudes de vie sur l'humeur

Obj. #15: Faire le point sur ses habitudes de vie et cibler des améliorations possibles

Obj. #16: Développer des habiletés pour construire un plan d'action

Contenu des séances

7. Voir les choses autrement

Obj. #17: Reconnaître les filtres des perceptions et leurs impacts sur l'humeur

8. Apprendre à diminuer la tension

Obj. #18: Mieux connaître le stress et ses effets sur la santé

Obj. #19: Identifier ses sources de stress

Obj. #21: Acquérir des stratégies de gestion et de prévention du stress

Contenu des séances

9. S'harmoniser avec le milieu de travail

Obj. #22: Reconnaître les facteurs de protection et de risque de la dépression dans le milieu de travail

Obj. #23: Développer des stratégies pour améliorer son bien-être au travail

10. Consolider sa boîte à outils

Obj. #24: Reconnaître le chemin parcouru depuis le début de l'atelier

Obj. #25: Récapituler les thèmes abordés dans les neuf rencontres

Obj. #26: Consolider sa boîte à outils personnalisée