



ReviVre
Anxiété • Dépression • Bipolarité

**tout
un monde en
action**

Journées annuelles
de santé mentale 2018

LE SOUTIEN À L'AUTOGESTION: POUR UNE ORGANISATION DES SERVICES DAVANTAGE AXÉE SUR LE RÉTABLISSEMENT

Bruno Collard, directeur clinique

NOS GÉNÉREUX INVITÉS

.....

PRÉSENTATEURS,TRICES

1 Rosie-Anne April Lacasse, participante atelier autogestion de l'anxiété

2 Janie Houle, Ph.D., psychologue, professeure psychologie, UQAM

3 Cynthia Tardif, directrice générale, ARCASM-02

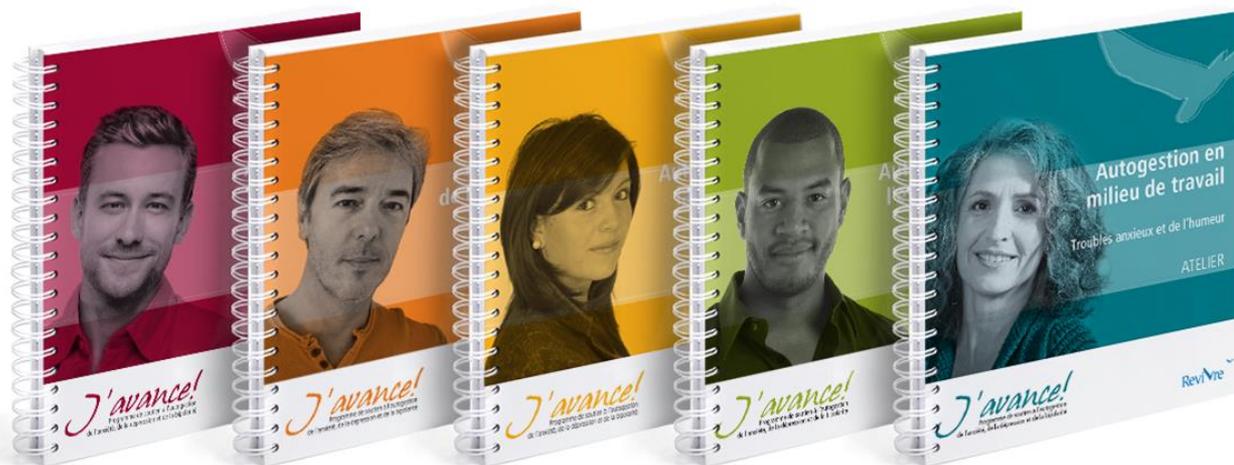
4 David Poirier, chef de service “intervention brève, autogestion et transition”, CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal



NOTRE PROGRAMME DE SOUTIEN À L'AUTOGESTION

.....

*Une véritable innovation conçue par Revivre en ligne avec
la primauté de la personne et en complémentarité avec la
pharmacothérapie et la psychothérapie.*



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



GRAND POTENTIEL DE
MISE À L'ÉCHELLE



PARTENARIATS



CHANGEMENT
SYSTÉMIQUE



CROISSANCE SIGNIFICATIVE ET IMPACT POSITIF



1,1 million \$
en investissements
(secteur privé)

+ 80 %
croissance
+ 1,000 participants en
2017, pour un total de + 3
000 participants depuis
2012

100
ateliers / an
30 par Revivre
70 par nos partenaires

>3 000
participants à ce
jour

450
professionnels
et intervenants formés
par Revivre

42
experts ont participé au
processus de validation

91 %
taux de satisfaction

99 %
des participants
recommandent
nos ateliers



Le savoir être en SOUTIEN À L'AUTOGESTION

1. Interaction bienveillante
 2. Favoriser le rôle actif de la personne
 3. Accueillir la détresse ET signifier le pouvoir d'agir
 4. Revisiter les forces de la personne
 5. Réaffirmer et valoriser son autonomie décisionnelle + responsabilité de poser des actions
 6. Soutenir la confiance de retrouver un sentiment d'auto-efficacité
-

ROSIE-ANNE APRIL LACASSE

Participante à un atelier
d'autogestion de l'anxiété



JANIE HOULE

**Ph.D., psychologue,
professeure psychologie,
UQAM**

UQAM

Vitalité
Laboratoire de recherche sur la santé

Valorisation des savoirs expérientiels



Expertise du professionnel

- Diagnostic
- Étiologie de la maladie
- Options de traitements
- Résultats probables

Expertise de la personne

- Expérience de la maladie
- Situation sociale
- Valeurs
- Préférences
- Forces



Légaré F. (2009). Le partage des décisions en santé entre patients et médecins. *Recherches sociographiques*, 50(2), 283-299.

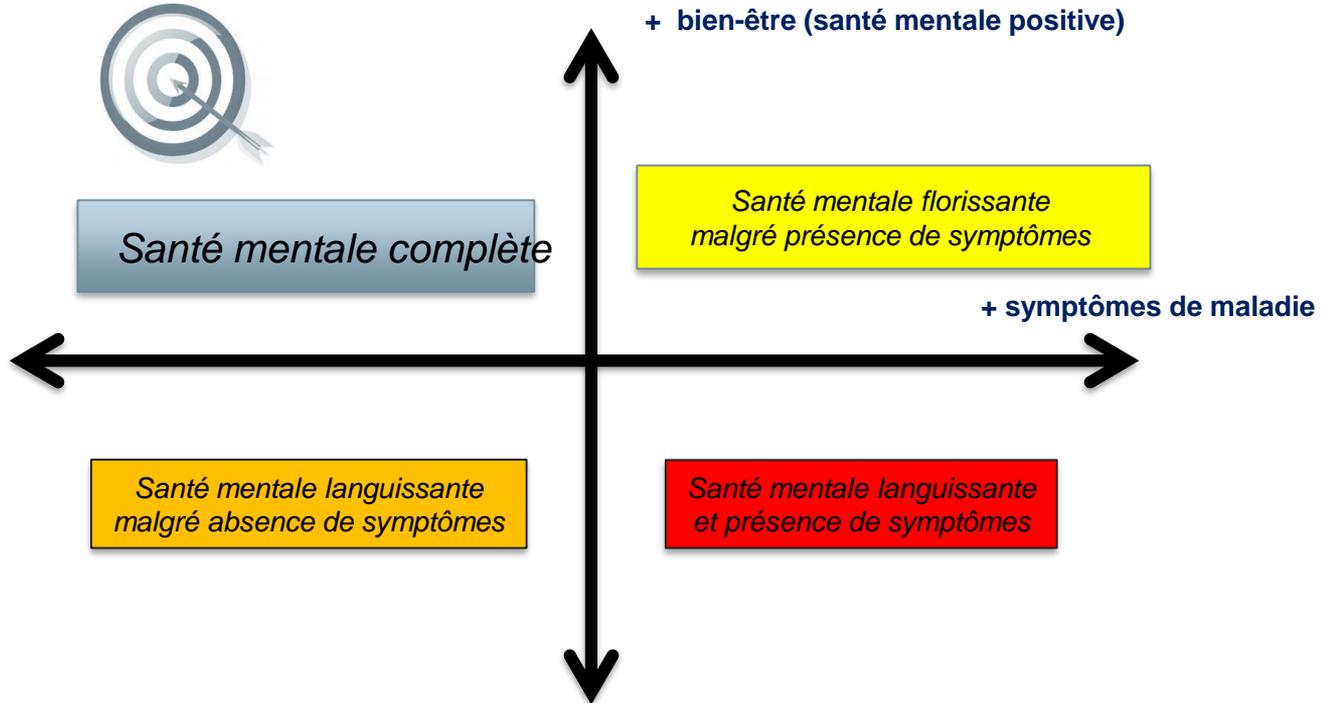
Coulter, A. & Collins, A. (2011). *Making Shared Decision-Making a Reality. No decision about me, without me*. London, UK: The King's Fund.

La santé mentale, c'est quoi?

État de bien-être dans lequel chaque personne réalise son potentiel, fait face aux difficultés normales de la vie, [...] et peut apporter sa contribution à la communauté (Organisation mondiale de la santé, 2001)

- Composantes du bien-être (santé mentale positive) :
 1. Hédonique
Émotions positives, se sentir heureux et satisfait de sa vie
 2. Eudémonique
S'épanouir, percevoir un sens à sa vie et se réaliser pleinement, à travers des activités et des relations humaines enrichissantes

Les deux continuums de la santé mentale



Rétablissement en santé mentale

Plus que l'absence de maladie!

« Processus profondément personnel et unique de changement de ses attitudes, valeurs, buts, habiletés ou rôles qui permet de vivre une vie satisfaisante, remplie d'espoir et qui contribue à la société, malgré les limitations causées par la maladie »

Rétablissement en santé mentale

Cinq dimensions

1. Clinique
 - Diminution des symptômes
2. Fonctionnelle
 - Engagement dans rôles sociaux significatifs
3. Sociale
 - Consolidation de relations positives avec les autres et sentiment de faire partie de la société
4. Physique
 - Prendre soin de sa santé physique
5. Existentielle
 - Augmentation de l'espoir, du pouvoir d'agir et du bien-être spirituel

Valeur ajoutée du soutien à l'autogestion

- Ne vise pas à remplacer les traitements habituels comme la pharmacothérapie ou la psychothérapie
- Intervention complémentaire pour consolider des changements de comportements durables dans une perspective de prévention des rechutes
- Recommandée dans les guides de pratique pour le traitement des troubles anxieux et dépressif
- Démontrée efficace à diminuer les symptômes, améliorer l'adhésion au traitement, accroître le niveau de confiance à gérer sa maladie et améliorer la qualité de vie
- Pratique axée sur le rétablissement

**Quels sont les outils ou les
interventions de soutien à
l'autogestion disponibles au
Québec?**

Interventions de groupe

- De 6 à 10 séances de groupe où sont abordés plusieurs stratégies différentes
- Exemples:
 - *L'Atelier* du Dr Kate Lorig (<http://mytoolbox.mcgill.ca/fr/>)
 - *Les ateliers d'autogestion de Revivre* (<http://www.revivre.org/>)
- Efficacité bien démontrée pour les maladies physiques chroniques (dans le cas de l'Atelier du Dr Lorig) et efficacité prometteuse pour la dépression

Les ateliers de soutien à l'autogestion de Revivre



Processus rigoureux de développement et de validation

1. Première version de l'AAD est développée en fonction des meilleures connaissances scientifiques dans le domaine
2. Première version est offerte et observée + entretiens individuels avec les participants
3. Deuxième version de l'AAD est développée à partir des observations, des commentaires de l'animateur et de l'appréciation des participants
4. Deuxième version est offerte et observée + entretiens avec les participants + avis d'un comité d'experts multidisciplinaire
5. Troisième et dernière version intègre les commentaires de toutes les parties (participants, observateurs, animateurs, experts)

Atelier d'autogestion de la dépression

Évaluation de l'acceptabilité et de l'efficacité potentielle

- **Participants**

- 46 participants répartis en quatre groupes
- 78% + d'un épisode de dépression (moyenne = 3)
- 83% prenaient des antidépresseurs

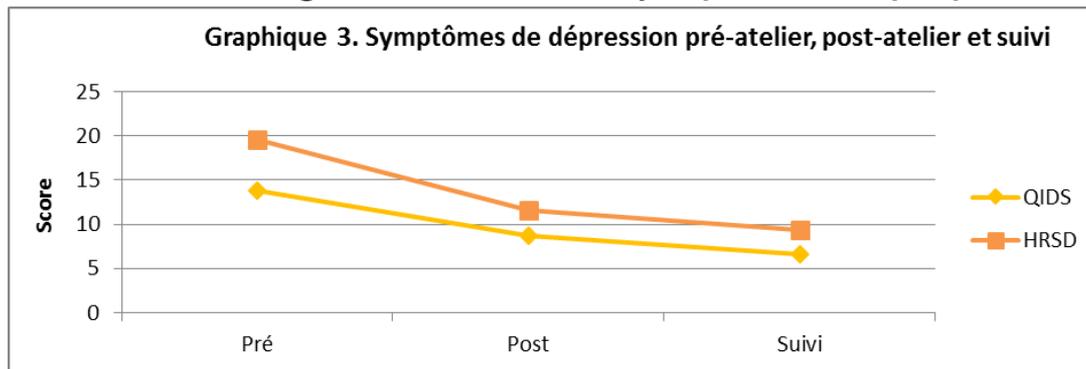
- **Acceptabilité**

- 82% ont continué jusqu'à la fin
- Ont assisté à 8.2 rencontres /10
- Aspects les plus appréciés: effet positif du groupe, qualité de la co-animation, alternance entre théorie, pratique et discussions de groupe, qualité des fascicules remis à chaque semaine

Atelier d'autogestion de la dépression

Évaluation de l'acceptabilité et de l'efficacité potentielle

- Efficacité potentielle
 - Diminution significative des symptômes qui persiste



Atelier d'autogestion de la dépression

Évaluation de l'acceptabilité et de l'efficacité potentielle

- **Efficacité potentielle**
 - Amélioration significative des connaissances, du sentiment d'auto-efficacité et des comportements d'autogestion
 - Effets rapportés par les participants cohérents avec les résultats quantitatifs

Objectif: déterminer la valeur ajoutée de la combinaison
«atelier d'autogestion + suivi individuel»

Résultats préliminaires (24 entrevues auprès d'usagers)

- Niveau de satisfaction très élevé à l'égard des ateliers
- Effets rapportés des ateliers:
 - Briser l'isolement et normaliser/déstigmatiser
 - Mettre en commun les expériences et apprendre les uns des autres
 - Écouter l'autre et ne pas le juger
 - Augmenter la confiance en soi
 - Augmenter la connaissance de soi et des symptômes de la maladie
 - Augmenter les comportements d'autogestion

«Ce que j'ai aimé du groupe c'est que tu écoutes les autres et tu te revois dans les autres. Tu ne te sens plus seule. C'est énorme de se dire que je ne suis pas folle. Il y en a d'autres qui vivent la même chose que moi et ils ont l'air très lucides.»

«J'ai vraiment aimé chaque minute que j'ai passé avec le groupe en atelier. Ils sont venus combler tous mes besoins.»

Interventions individuelles



Aller
mieux...
à **ma** façon

SOUTIEN À L'AUTOGESTION



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

Particularités

- **Transdiagnostique**: s'adresse autant aux personnes souffrant de troubles anxieux que dépressif (incluant les troubles bipolaires)
- Développé à l'aide d'une méthode de **croisement des savoirs** (expérientiels, professionnels et scientifiques) et d'une étude empirique auprès de 50 personnes en rétablissement
- Rassemble une **variété de stratégies** d'autogestion possibles, réparties selon les cinq dimensions du rétablissement
- Amène la personne à **reconnaître ses forces** et à se développer un plan d'autogestion personnalisé, en fonction de ses préférences et de son contexte de vie



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

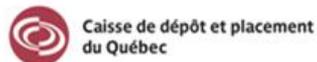
Évaluation en première ligne

- Trois sites d'implantation (CISSS de Laval, UMF Baie-Comeau et Rimouski)
- 82 professionnels (groupes de discussion)
 - Aide à la communication
 - Augmente l'autogestion
 - Bonnes pratiques répertoriées devant être diffusées
- 71 personnes utilisatrices ont complété des questionnaires
 - 86% jugent la qualité de l'outil «excellence» ou «bonne»
 - 87% le recommanderaient à un ami
 - 80% rapportent que l'outil les a aidé: rôle actif dans le rétablissement, meilleure connaissance de soi, encouragement et espoir, autogestion
 - Aucun effet négatif rapporté

UN PROGRAMME RASSEMBLEUR



Commission de la santé mentale du Canada



FONDATION J. ARMAND BOMBARDIER



Centre national d'excellence en santé mentale



.....

UNE VISION D'IMPACT



**FACILITER L'ACCÈS AUX
SERVICES DE SOUTIEN À
L'AUTOGESTION**



**FORMATION ET PARTAGE DE
CONNAISSANCES SUR LE
SOUTIEN À L'AUTOGESTION**



**FAVORISER LA CONTINUITÉ
DES SOINS ET LA
COLLABORATION ENTRE LES
APPROCHES EN SANTÉ
MENTALE**



**SENSIBILISER ET
ACCROÎTRE LA
CONNAISSANCE DU PUBLIC
DU SOUTIEN À
L'AUTOGESTION**

MERCI DE VOTRE ATTENTION!



www.revivre.org

javance.revivre.org

1-866-REVIVRE

revivre@revivre.org

www.revivre.org/forum/

@revivre_org

