



Questionnaires

PHQ-9 (Dépression)	GAD-7 (Anxiété)	WSAS (Fonctionnement)
-Score entre 0 et 4 : Symptômes absents ou minimes -Score entre 5 et 9 : symptômes légers -Score entre 10 et + : Symptômes modérés-sévères	- Score entre 0 et 4 : Symptômes absents ou minimes - Score entre 5 et 9 : symptômes légers - Score entre 10 et + : Symptômes modérés-sévères	- Score plus bas que 10 points : déficit léger - Score 10 et + : déficit modéré à sévère

Interventions

Autogestion	Éducation psychologique	Surveillance active	Autosoins non-dirigés
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 le bien-être au quotidien. En bref, il s'agit de tous ces gestes, petits et grands, que la personne adopte pour aller mieux à sa façon.	Processus actif d'enseignement de connaissances et d'habiletés spécifiques visant à maintenir et à améliorer l'autonomie ou la santé de la personne. Est habituellement de courte durée et soutenu par l'utilisation de documents écrits. Vise un apprentissage par l'information et l'éducation de la personne.	Processus actif d'appréciation et de surveillance des symptômes et du fonctionnement. Implique de discuter de ou des problèmes présentés et des préoccupations que la personne pourrait avoir à leur sujet, d'offrir des conseils et du soutien et de fournir des informations sur la nature et l'évolution du trouble	Des interventions structurées et brèves de faible intensité reposant sur les principes du modèle cognitivo-comportemental (MCC) dans lesquelles l'utilisateur s'engage dans le but de traiter par lui-même, avec ou sans accompagnement, ses symptômes anxieux et/ou dépressifs d'intensité faible à modérée en utilisant du matériel autoportant tels que des livres, des manuels, des guides ou du matériel électronique.
Outils : <ul style="list-style-type: none"> • Guide sur les repères pour soutenir l'autogestion en santé mentale. • Aller mieux à ma façon • Relief 	Outils: <ul style="list-style-type: none"> • Guide repère d'intervention en éducation psychologique pour l'intervenant. • Fiches d'éducation psychologique 	Organiser un rendez-vous de suivi, <i>à l'intérieur de 2 semaines</i> , et communiquer avec la personne si elle ne se présente pas au rendez-vous. Une rencontre initiale et 1 ou 2 rencontres de suivi.	Outils : <ul style="list-style-type: none"> • Boîte à outils autosoins dirigés et non-dirigés • Retrouver son entrain

*****Important : L'autogestion peut être proposée à toutes les étapes du processus. La mesure clinique en continu DOIT être faite à toutes les étapes *****