

Autosoins dirigés pour les troubles mentaux fréquents

Se rétablir... un pas à la fois

Document explicatif



Qu'est-ce que les autosoins ?

Les autosoins sont des stratégies que vous pourrez mettre en pratique, à votre rythme, en vous appuyant sur l'utilisation de matériel basé sur le modèle cognitivo-comportemental (ex. : guides, livres, applications mobiles). Ils vous aideront à comprendre vos symptômes et à développer des stratégies pour mieux les gérer tout en étant accompagné par un intervenant qualifié au besoin. Cette forme d'intervention est reconnue comme étant efficace pour les symptômes associés à l'anxiété et à la dépression.

Est-ce que ça veut dire que je devrai me débrouiller seul ?

Que devrais-je faire ?

Vous serez l'expert de votre rétablissement. Il y a autant de chemins pour se rétablir qu'il y a de personnes. Une participation active de votre part sera nécessaire la gestion de votre santé mentale par l'utilisation des autosoins.

La démarche que vous proposera l'intervenant pourra se faire avec un minimum d'accompagnement. Le rôle de votre intervenant sera de mettre en place des conditions qui favoriseront votre évolution, il agira comme un guide et un accompagnateur.

Quelles sont les formes possibles d'autosoins ?

Autosoins non dirigés

Vous cheminez de façon autonome en utilisant le matériel proposé. Des contacts occasionnels (téléphoniques ou autres) sont possibles avec un intervenant pour vous accompagner.

Autosoins individuels dirigés

Vous cheminez de façon autonome en utilisant le matériel proposé, mais en ajoutant des rencontres individuelles avec un intervenant.

Groupe d'autosoins

Vous assistez à des rencontres hebdomadaires de groupe, animées par des intervenants, où les outils d'autosoins sont abordés avec d'autres participants.

Qu'est-ce que les autosoins peuvent m'apporter ?

Les autosoins vous permettront de retrouver un équilibre malgré la présence de symptômes. En plus d'utiliser ce que vous faites déjà pour vous rétablir, vous pourrez découvrir de nouvelles stratégies. L'objectif sera de pouvoir les intégrer à votre quotidien et lors d'éventuelles périodes difficiles.

Vous serez davantage en mesure d'évaluer votre état et de décider quels moyens mettre en place pour maintenir ou retrouver votre équilibre. Vous serez amené à redécouvrir vos ressources et vos capacités ainsi qu'à vous reconnecter avec vos projets de vie, vos buts et vos valeurs.

Exemples de stratégie abordée en autosoins

- Repérer mes symptômes d'anxiété et de dépression
- Gérer mes inquiétudes
- Appliquer la résolution de problèmes
- Me mettre en action
- M'exposer aux situations anxiogènes
- Réviser mes pensées nuisibles
- Optimiser mes habitudes de sommeil
- Développer ma capacité à m'affirmer
- Apprendre à intégrer la relaxation dans mon quotidien

Comment savoir si les autosoins seront efficaces pour moi ?

Tout au long de votre démarche en autosoins, votre intervenant pourra évaluer avec vous si ce service est approprié à votre condition et répond à votre besoin. Régulièrement, vous échangerez avec lui sur l'évolution de votre condition, parfois à l'aide de courts questionnaires qui vous permettront de constater le chemin parcouru et de cibler les prochaines actions.

