

# Compétences cliniques en intervention de soutien aux autosoins dirigés

## Repères pour l'intervenant



### Autosoins dirigés

---

#### Soutien au développement des compétences des intervenants

Dans le cadre du déploiement du *Programme québécois pour les troubles mentaux : des autosoins à la psychothérapie*, les autosoins constituent l'une des nouvelles modalités d'intervention recommandées dans les guides de pratique appuyés par des données probantes et dans le traitement des troubles mentaux fréquents (anxiété et dépression). Les autosoins reposent sur des stratégies issues du modèle cognitivo-comportemental.

L'accompagnement en autosoins dirigés exige des compétences particulières et une posture collaborative dans le travail effectué avec l'utilisateur.

Ce document repère résume les principales compétences à acquérir pour pouvoir se sentir à l'aise en intervention de soutien aux autosoins dirigés.

Il s'accompagne d'une grille de suivi du développement des compétences qui peut être utile à tout nouvel intervenant, qui souhaite s'approprier ou approfondir cette modalité d'intervention, et aux acteurs de soutien clinique.

### Compétences à développer en autosoins dirigés

---

- Comprendre les concepts de base du modèle cognitivo-comportemental (MCC) pour les troubles mentaux fréquents (TMF)
- Connaître les principales stratégies en intervention cognitivo-comportementale (ICC)
- Connaître les principaux outils cliniques d'autosoins pour les TMF (Guides de pratique)
- Connaître les principaux outils de mesure clinique en continu pour les TMF
- Conduire une démarche de prise de décision partagée avec la personne
- Développer une alliance thérapeutique et une relation de collaboration avec la personne
- Mener une analyse du problème selon les concepts du MCC
- Développer des hypothèses sur la façon dont les problèmes peuvent être maintenus
- Développer une formulation croisée selon les concepts du MCC
- Définir les objectifs de traitement en collaboration avec la personne (plan de traitement)
- Identifier la ou les stratégies cognitives et/ou comportementales la ou les plus adaptées
- Choisir le matériel clinique d'autosoins le plus adapté aux besoins de la personne
- Planifier et structurer les rencontres avec la personne
- Engager et accompagner la personne dans l'utilisation du matériel d'autosoins et l'application des stratégies
- Offrir de l'éducation psychologique sur les symptômes et options de traitement

- Utiliser des questionnaires de mesure clinique en continu afin de suivre le progrès de la personne et sa réponse au traitement
- Évaluer la réponse au traitement avec la personne
- Orienter la personne vers une autre étape de soins selon l'évaluation (*step up – step down*)

Pour vous accompagner dans le développement de vos compétences comme intervenant en soutien aux autosoins dirigés, nous vous invitons à vous référer à l'outil complémentaire suivant : *Grille de développement des compétences en intervention de soutien aux autosoins dirigés pour les troubles mentaux fréquents*.

## Références

FARRAND, Paul, dir. *Low-intensity CBT Skills and Interventions: A practitioner's manual*. Sage Publishing, CEDAR, University of Exeter, 2020. 408 p.

MCEVOY, P., *et al.*, *A Clinician's Guide to Low Intensity Psychological Interventions (LIPs) for Anxiety and Depression*. Australie, Western Australian Primary Health Alliance, 29 avril 2020. 86 p.

