

Critères de jumelage entre la clientèle présentant un trouble mental fréquent et les autosoins dirigés

Repères pour l'intervenant



Autosoins dirigés

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.

Les autosoins ont démontré leur efficacité pour différentes problématiques de santé mentale, dont les troubles anxieux et dépressifs d'intensité légère à modérée. Il existe toutefois des critères à considérer avant de proposer cette modalité d'intervention à une personne.

Ce document se veut un repère pour les intervenants qui ont à déterminer quelle modalité d'intervention conviendrait le mieux à une personne à qui ils doivent rendre des services. Les critères visent à assurer un jumelage optimal entre la problématique présentée, le besoin prioritaire exprimé, les caractéristiques de la personne et la modalité d'intervention en autosoins dirigés.

Avant d'exclure une personne pour qui les autosoins pourraient s'avérer un traitement efficace dans la diminution de ses symptômes anxieux et/ou dépressifs, le clinicien doit s'assurer de bien évaluer sa situation, de faire preuve de jugement clinique et de l'accompagner dans un processus de décision partagée qui pourrait inclure la famille et l'entourage si la personne le souhaite.

Les caractéristiques de certaines personnes peuvent représenter un défi supplémentaire dans l'intervention et l'utilisation des autosoins dirigés. S'ils font suite à une évaluation clinique plus approfondie et en l'absence de critères d'exclusions, les autosoins peuvent toutefois se révéler un traitement efficace pour diminuer les symptômes anxieux et dépressifs de ces usagers. Dans ces situations, le jugement clinique est primordial, ainsi que la prise d'une décision partagée dans le choix du service le mieux adapté à la personne.

Considérations pour le jumelage

En pratique, le recours aux autosoins dirigés présente plusieurs défis, plus particulièrement lorsqu'il s'agit d'identifier les personnes qui présenteraient les caractéristiques optimales pour pouvoir bénéficier d'interventions en autosoins.

Les auto-soins ont démontré leur efficacité pour soigner plusieurs problématiques de santé mentale, dont les troubles anxieux et dépressifs d'intensité légère à modérée.

Pour certaines problématiques, telles que les états de stress post-traumatiques, le trouble obsessionnel compulsif et le trouble d'anxiété sociale, il existe encore toutefois peu de preuves à cet effet.

Les auto-soins sont parfois même proscrits comme dans les cas de crises psychosociales aiguës et d'idéations suicidaires qui nécessitent des interventions souvent immédiates et plus soutenues.

Pour vous accompagner dans la prise de décision partagée avec une personne dans le choix des auto-soins comme modalité d'intervention, nous vous invitons à vous référer à l'outil complémentaire : *Critères de jumelage entre la clientèle présentant un trouble mental fréquent et les auto-soins dirigés – profils détaillés.*

Références

BENETT-LEVY, James, *et al.*, Oxford Guide to Low Intensity CBT Interventions, Oxford Guides in Cognitive Behavioural Therapy. New York, Oxford University Press, 2010. 628 p.

PAPWORTH, Mark, *et al.*, Low Intensity Cognitive Behaviour Therapy; A Practitioner's Guide. New York, SAGE publications Ltd, 102018. 544 p.

