



Autogestion  
de l'anxiété



Autogestion  
de la bipolarité



Autogestion de  
la dépression



Autogestion de  
l'estime de soi



Autogestion en  
milieu de travail

## La primauté de la personne en application concrète : le soutien à l'autogestion du programme *J'avance!*

Bruno Collard, directeur clinique

2 mai 2017

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

ReviVre   
Anxiété • Dépression • Bipolarité

# Contenu

---

- Survol de Revivre
- La primauté de la personne comme valeur de base
- Le soutien à l'autogestion
- Programme *J'avance!*
  - Résumé et structure des ateliers
  - Processus de développement
  - Comment nous aidons les organisations à mettre en place les ateliers
- Annexes
  - Un plan stratégique pour le déploiement à grande échelle du soutien à l'autogestion
  - Argumentaire clinique

# Notre mission

---

- *Venir en aide aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires et leurs proches, et ce, partout au Québec*

# Notre approche



---

- **Soutien ponctuel** sous forme d'écoute, d'information et de références
- Suivi psychoéducatif par le biais du **soutien à l'autogestion** des soins et de la santé
- Établissement de **partenariats** avec le réseau public, communautaire et le secteur privé

**25 ans au service de la population**  
**Environ 10 000 personnes aidées par**  
**année**



# Services de Revivre

Services	Statistiques 2015-2016 (2016-2017)
Soutien et information	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 213 (4199) interventions téléphoniques</li> <li>• 1 936 (2601) interventions par courriel</li> </ul>
Site web Revivre.org	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 139 428 visites (84 470 internautes)</li> </ul>
Médias sociaux	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 774 (6523) abonnées Facebook</li> <li>• 2 169 (2724) abonnés Twitter</li> </ul>  
Forum de discussion	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 483 messages</li> <li>• 674 nouveaux sujets et 729 nouveaux utilisateurs</li> </ul>
Documentation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 fiches d'information, 5 livres et 5 documents audiovisuels</li> </ul>
Groupes d'entraide	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 289 participants à travers 188 rencontres (4070)</li> </ul>
Ateliers d'autogestion	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 types d'ateliers</li> <li>• 217 (291) personnes ont participé à 17 (26) ateliers chez Revivre</li> <li>• Plus de 2000 participants (Revivre et organisations partenaires) depuis 2012 dans plus de 25 points de services au Québec (8 régions) et en Suisse environ 30 organisations</li> </ul>
Formation et soutien (intervenants, professionnels et gestionnaires)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Total de plus de 300 personnes formées depuis 2012 provenant de plus de 80 organisations</li> </ul>

# Nouveau site revivre.org

## Avec 25 vidéos de témoignages



25 ANS

J'AI BESOIN D'AIDE

J'APPUIE REVIVRE

Anxiété

Dépression

Bipolarité

Témoignages



# La primauté de la personne

---

- Article **4.1.2** La primauté de la personne dans la prestation de services
- *Considération du **point de vue** et des **capacités** de la personne en favorisant sa **participation**, celle de son entourage, la prise en compte de l'ensemble de ses besoins et de sa situation biopsychosociale.*
- **Respect** de sa personnalité, de sa façon de vivre, de ses différences et des liens qu'elle entretient avec son environnement.



PLAN D'ACTION  
EN SANTÉ MENTALE  
2015-2020

ENSEMBLE  
en fait avec

Québec

ReviVre

Anxiété • Dépression • Bipolarité

# Troubles de santé mentale – L'enjeu de santé du siècle



**1 Canadien sur 5 (6,7 millions)**

est atteint d'une maladie mentale chaque année<sup>4</sup>.



**Les troubles anxieux et dépressifs sont les maladies mentales les plus courantes au Canada, soit 4 millions par année. (600 000 au Québec)**

**Les moyens et ressources existantes ne suffisent pas**

Sources: [Alliance canadienne pour la maladie mentale et la santé mentale \(2016\)](#)  
[Commission de la santé mentale du Canada \(2016\)](#)  
[Lesage et al. \(2012\)](#)

# Notre solution: le soutien à l'autogestion pour tous

---



**Autogestion:** adoption de comportements qui

- diminuent les symptômes,
- aident à prévenir les rechutes
- améliorent le bien-être au quotidien.

## Autogestion



## Espoir



## Entraide



## Rétablissement

Revi<sup>v</sup>re

Anxiété • Dépression • Bipolarité



# Quatre piliers de l'autogestion

# Céça!

## Connaître

- Apprendre à bien se connaître, ses forces, ses faiblesses, ses signaux d'alerte, ses signes précurseurs d'une rechute
- Connaître la maladie, les ressources disponibles, les stratégies d'autogestion possibles

## Évaluer

- Son état de santé, observer les fluctuations de son bien-être, de son humeur, de son niveau de stress

## Choisir

- Au quotidien, des comportements promoteurs de santé et de bien-être
- En présence d'une détérioration de son état de santé, des gestes à poser pour prévenir la rechute

## Agir

- Se mettre en action, adopter les comportements choisis

# Valorisation des savoirs expérientiels<sup>43,44</sup>

**Modèle paternaliste**

**Modèle du partenariat patient**

## **Expertise du professionnel**

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



## **Expertise du patient**

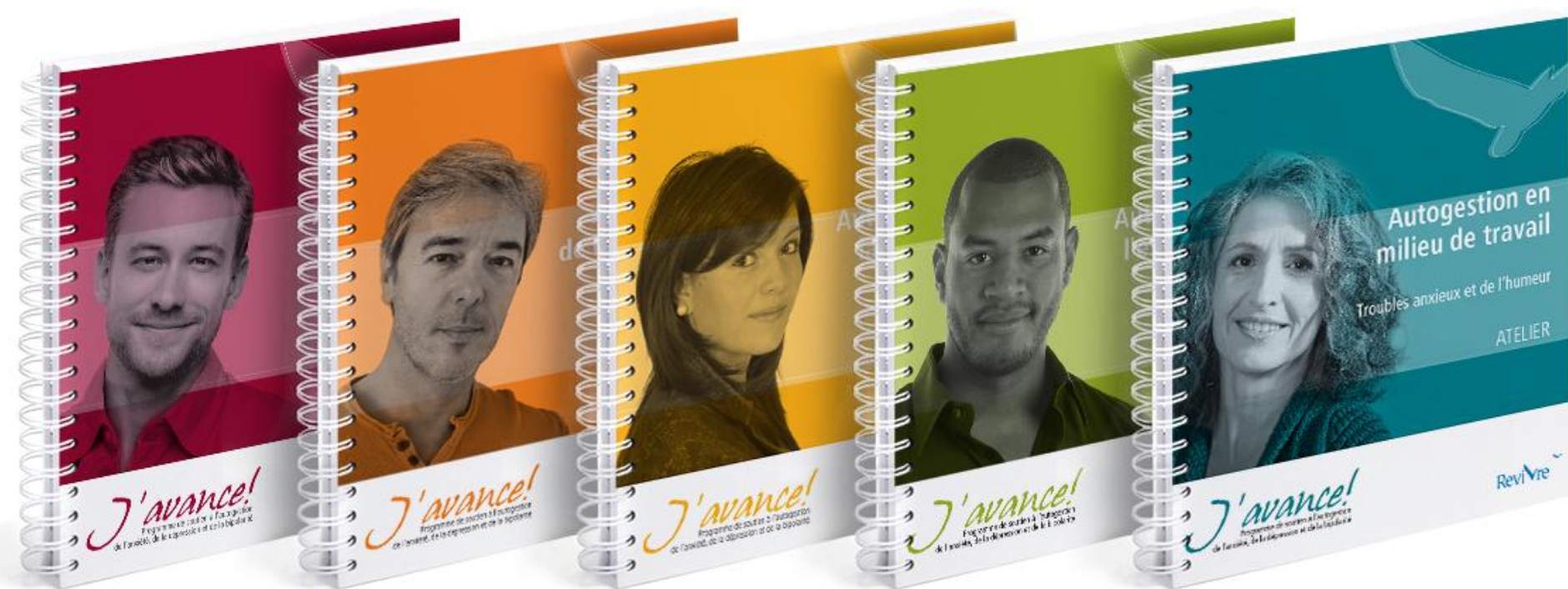
- Expérience de la maladie
- Situation sociale
- Valeurs
- Préférences
- Forces

**ReviVre**

Anxiété • Dépression • Bipolarité

# Revivre a conçu une façon innovante et de plus en plus reconnue d'aider: Nos cinq ateliers *J'avance!*

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



# Structure de nos 5 types d'ateliers

- Groupe de 10 à 15 participants
- 10 semaines, 2,5 heures par semaine (12 semaines *Bipolarité*)
- Matériel:
  - Guide de l'animateur
  - Fascicules hebdomadaires pour les participants
- Frais d'inscription (modèle actuel)
  - Revivre (Montréal): 390 \$ (460 \$ *Bipolarité*)
    - avec nombre limité de places subventionnées grâce à des dons du secteur privé
  - Autres organisations (réseau public et organismes communautaires) ailleurs au Québec: entre 0 et 100 \$
- Complémentarité avec la psychothérapie et la pharmacothérapie
- Approches pédagogiques
  - Psychoéducation (lectures, informations orales)
  - Développement des habiletés (exercices individuels ou en groupe, et entre les séances)
  - Entraide et soutien social (apprentissage en observant les autres)
- Autres ingrédients:
  - Entretien préalable avec les participants
  - Règles de fonctionnement du groupe
  - Coanimation (deux intervenants formés)
  - Mesure des résultats (rétroaction des participants)

# Processus rigoureux – Conception et validation de *J'avance!*

## Du groupe d'entraide à l'atelier

- Première version de l'atelier dépression en automne 2009

## Revivre s'entoure d'experts qui croient au projet

- Début de la collaboration entre Janie Houle, professeure à l'UQAM, et Revivre
- Création des comités d'experts

## Méthodologie éprouvée pour la création et la validation de chaque atelier

- Phase 1: première version après revue complète de la littérature
  - Observation
  - Entrevues auprès de participants
  - Analyse logique du programme
- Phase 2: deuxième version
  - Observation
  - Entrevues auprès de participants
  - Comité d'experts interdisciplinaire
- Phase 3: version finale

**Besoins identifiés chez les participants des groupes d'entraide** : désir d'arriver à prévenir les rechutes; outils pour gérer le quotidien et préserver sa santé

**2 800** heures de travail étalées sur **18** mois pour chaque atelier (total de **14 000** heures)

**42** chercheurs et cliniciens réputés dans leur domaine ont participé à la validation des cinq ateliers (voir liste)

**Des résultats probants publiés en juillet 2014 par Vitalité**

**Lancement officiel : automne 2014**

**Déploiement à grande échelle: 2015-2017**

# *J'avance!* en résumé

---



## **Rigueur du programme**

Un contenu de qualité, validé scientifiquement par des experts, des chercheurs et des participants.



## **Entraide**

Un soutien qui donne de l'espoir, qui permet de puiser des idées et des forces dans l'expérience des autres.



## **Prise de pouvoir**

Une démarche proactive vers une meilleure santé mentale : ses choix de vie, ses priorités d'action.

# MESSAGE CLÉ # 1

---

*Augmenter le sentiment d'auto-efficacité est central en autogestion*



# Trouvez un aspect récurrent?

*« Ce que je retiens de tout l'atelier, c'est l'aspect auto-prise en charge, le rôle déterminant qu'a chaque personne dans le rétablissement de la maladie. Et ce, sans aucune culpabilité. »*

*« Le fait d'être entouré de gens qui vivent la même chose que nous et qui font la même bataille que nous est encourageant. La beauté et le haut niveau des participants nous montrent que plein de gens biens sont touchés par la santé mentale »*

*« Je me sens de moins en moins impuissante devant les situations et comment je les vis. Je me sens mieux outillée et je m'engage dans mon rétablissement pour mieux vivre avec la maladie »*

*« Je me sens de moins en moins impuissante devant les situations et comment je les vis. Je me sens mieux outillée et je m'engage dans mon rétablissement pour mieux vivre avec la maladie »*



## MESSAGE CLÉ #2

---

*Plus le développement de l'autogestion est soutenu, plus il a de chance d'apporter les effets escomptés*



**ReviVre**

Anxiété • Dépression • Bipolarité

# **Comment nous aidons les organisations à mettre en place les ateliers**

# Comment nous aidons les organisations à mettre en place les ateliers

- **Formation** des professionnels ou des intervenants en santé mentale sur le soutien à l'autogestion et sur l'animation des ateliers
- Vente du **matériel**
- **Soutien** auprès des gestionnaires et des animateurs afin d'assurer une mise en place efficace et le succès des ateliers
- Et plus encore dans le futur (ex. promotion et visibilité des ateliers, formation de formateurs régionaux, communautés de pratique pour les gestionnaires et pour les professionnels et formation continue)



## Saguenay-Lac-Saint-Jean

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Saguenay-Lac-Saint-Jean

Québec



Alma



Dolbeau-Mistassini



Chicoutimi



Jonquière



La Baie



Roberval



## Ateliers J'avance!

maintenant offerts dans  
**> 25** endroits au Québec  
 par Revivre et ses  
**30** collaborateurs

## Bas-Saint-Laurent

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent

Québec

La Pocatière



Rimouski



Rivière-du-Loup



Matane



Amqui



Témiscouata-sur-le-Lac



Ville de Mont-Joli



Trois-Pistoles



Abitibi-Témiscamingue  
 Ville de Ville-Marie

Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue

Québec

Montérégie

Longueuil



Sorel-Tracy



**NOUVEAU !**



Suisse

Montréal



Anxiété • Dépression • Bipolarité

Est de Montréal  
 5 points de service

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Est-de-l'Île-de-Montréal

Québec

Gaspésie

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Gaspésie

Québec

Ville de Sainte-Anne-Des-Monts



Ville de Pointe-à-la-Croix

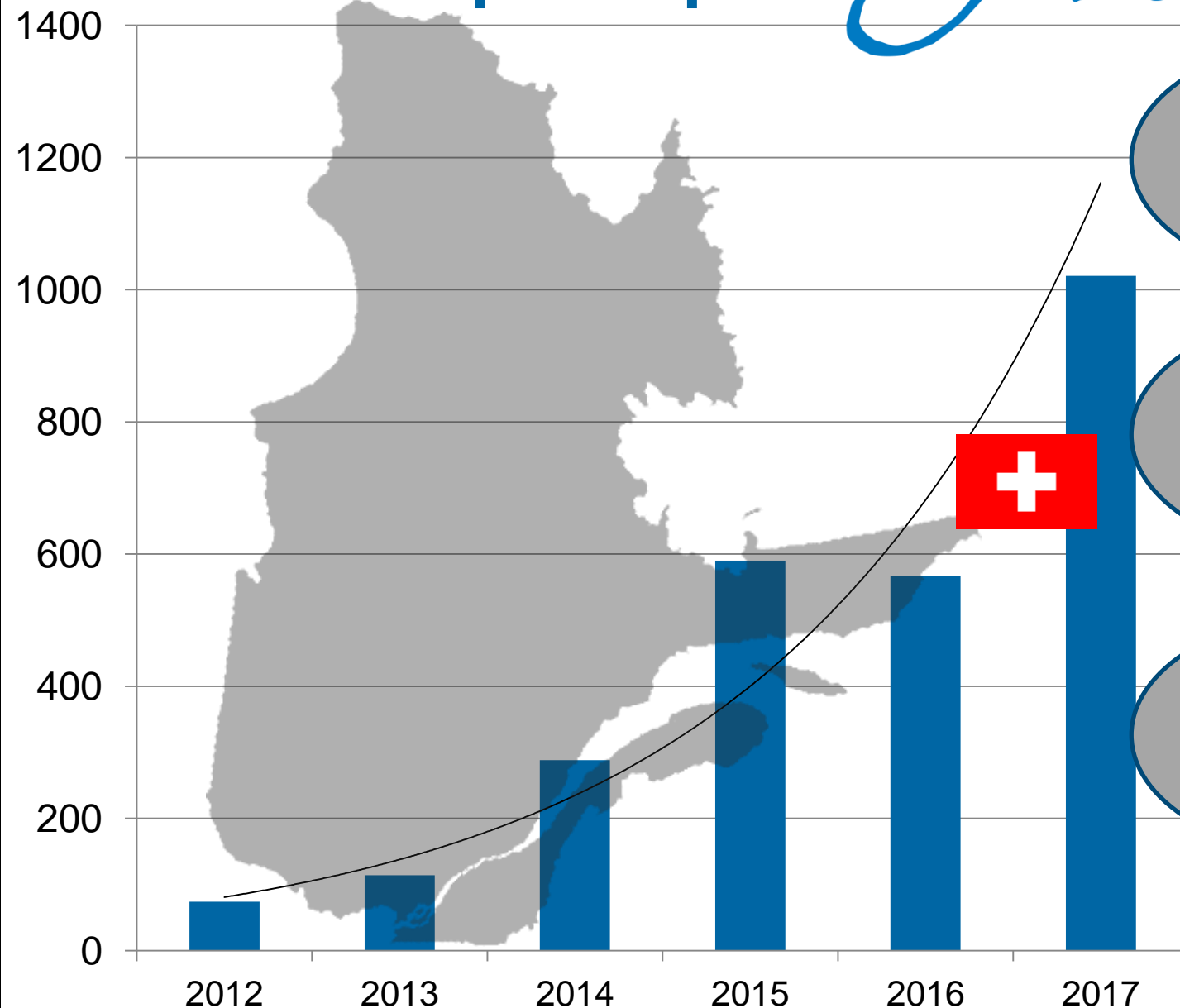


Ville de Gaspé



# Nombre de participants

*J'avance!*



**1 090**  
participants  
l'an dernier

**80 %**  
de hausse  
l'an dernier

**2 702**  
participants  
cumulatif

### 3 principaux modèles au Québec

Réseau public	Partenariat Réseaux public et communautaire	Organisme communautaire (autofinancement: 100% financé par les usagers et par des dons du secteur privé)
Dans une installation du CISSS / CIUSSS	Atelier offert par OSBL avec financement et référencement du CISSS / CIUSSS	Revivre
OU	OU	OU
GMF	Cofinancement et coanimation (1 animateur de OSBL et 1 animateur du CISSS / CIUSSS)	Revivre en partenariat avec un autre organisme communautaire

#### Témoignages du directeur santé mentale et dépendance de CISSS Bas-Saint-Laurent:

*« Les ateliers J'avance! de Revivre répondent de façon efficace et complémentaire aux besoins de la population dans le Bas Saint-Laurent. De plus, il s'agit d'une excellente occasion pour le CISSS de travailler en réel partenariat avec les organismes communautaires en santé mentale de notre territoire. Réaliser ces ateliers conjointement permet notamment le partage des pratiques, crée des rapprochements entre les organisations et transmet le message aux participants que nous travaillons en réseau. Les ateliers sont faciles à mettre en place grâce à la formation et le matériel pour les participants qui sont offerts par Revivre. »*



Anxiété • Dépression • Bipolarité

# Les plus récentes nouvelles

- **Nouveaux points de service** au Québec
- **3 nouvelles régions** à venir (Dons de Bell Cause pour la cause et la Fondation François Bourgeois)
- Formalisation d'**appuis** , ex.
  - Alain Lesage
  - Manon Charbonneau
  - Elie Hantouche
  - Dan Bilsker
  - Erin Michalak
  - Dave Gallson
  - Institut Douglas
  - U. de Sherbrooke
  - U. Wilfrid Laurier
  - Friends for MH
- Mise en place d'un **comité aviseur**

- CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de Montréal (n=5)
- Le Phare (Estrie)
- Association de fibromyalgie de Laval
- Hôpital Notre-Dame
- Hôpital Charles-Lemoyne
- Institut Douglas et CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île



**Bell**  
Cause pour  
la cause



# Pour toute question

---

## **Stéphanie Fontaine**

Directrice, projets spéciaux – Programme *J'avance!*

514-529-3081, poste 232

(514) 817-2809 (cell.)

[stephanie.fontaine@revivre.org](mailto:stephanie.fontaine@revivre.org)

## **Bruno Collard**

Directeur clinique

514-529-3081, poste 234

[bruno.collard@revivre.org](mailto:bruno.collard@revivre.org)

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

**Revivre** 

Anxiété ♦ Dépression ♦ Bipolarité



# **Annexe I – Un plan stratégique pour le déploiement à grande échelle du soutien à l'autogestion**

# Notre objectif: l'autogestion disponible pour tous partout au Québec (et ailleurs) de manière soutenable et récurrente

500 participants par  
année (2015)



5 000 participants  
par année

**Accessibilité, qualité, récurrence**

Renouvellement (mise à jour) et amélioration du programme *J'avance!* visant à élargir le public cible (ex. clientèle anglophone, jeunes, personnes âgées, proches, soutien à l'emploi, formations à distance, etc.)

# Plan sur 4 ans pour le déploiement et le renouvellement de *J'avance!* (excluant les ateliers virtuels)

40% déjà financé et réalisé

Recherche de grands partenaires pour réunir 1 million \$ sur 4 ans pour *J'avance!* (montants en sus de la mission générale de *Revivre*) \*

(en milliers de dollars)	A ce jour	2016-2017	2017-2018	2018-2019	2019-2020	Total
Phase 1 – Conception et validation	500					500
Phase 2 – Déploiement provincial (incluant amélioration des méthodes d'évaluation, communautés de pratique, formation continue, etc.)	80	170	45			295
Phase 3 – Traduction et adaptation pour clientèles spécifiques			175	90	85	350
Phase 4 – Mise à jour du contenu				125	125	250
Bourses individuelles pour les participants**	10	30	30	35	40	145
<b>Total</b>	<b>590</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>1 540</b>
<b>Autofinancement <i>J'avance!</i> (inscriptions aux ateliers, vente de matériel, formation)</b>	120 (2015-2016)	135	270	405	675	1 605
Subventions pour recherche scientifique ***	104	670				774

\* Chaque phase inclut des volets indépendants avec leurs éléments respectifs de visibilité

\*\* Montants pour bourses : seulement ceux pour le grand public (excluant références)

\*\*\* Respectivement:

J. Houle

P. Roberge



# Avantages pour les organisations d'établir un partenariat avec Revivre

---

- Réponse aux besoins de la population – efficace et rapide
  - Formule de groupe
  - Produit clé en main (conception terminée)
- Crédibilité de *J'avance!* et Revivre
  - Efficacité mesurée par une étude (dépression) et données probantes sur l'autogestion
  - Rigoureux processus de création et de validation orchestré par Revivre avec l'aide de collaborateurs reconnus
  - 30 autres organisations utilisent *J'avance!*
  - Nombreux témoignages et statistiques
  - Accès à la collaboration d'experts
- Pérennité du projet – Avenir de *J'avance!*
  - Plan ordonné pour l'expansion, la traduction et le renouvellement
  - Intérêt des chercheurs
  - Intérêt d'autres bailleurs de fonds
  - Le CIUSSS fera partie prenante de la mesure des résultats et du renouvellement de *J'avance!*
- Réponse au plan d'action 2015-2020 du Ministère
  - Primauté de la personne (mesure 1)
  - Autogestion (mesure 1)
  - Accessibilité aux services spécifiques de santé mentale (mesure 31)
  - Concertation entre le réseau public et communautaire (mesure 19)
  - Intégration et maintien en emploi (atelier *Milieu de travail*) (mesure 7)
  - Peut être inclus dans les indicateurs de performance du CIUSSS
- Agilité du projet
  - Implication du CIUSSS modulable
  - Capacité de modifier le nombre d'ateliers offerts sur le territoire en fonction de la demande
- Ouverture de Revivre à utiliser *J'avance!* pour des clientèles spécifiques
  - projet pilote et/ou adaptation
  - ex. jeunes, personnes âgées, autochtones, nouveaux arrivants, comorbidité, etc.

## **Annexe II – Argumentaire clinique**

# Pourquoi l'autogestion?

- **600 000** personnes atteintes à chaque année au Québec
  - Troubles anxieux, dépressifs et bipolaires: les troubles mentaux les plus courants
- Comorbidité; chronicité ou forte récurrence
- Efficacité des traitements (psychothérapie, pharmacothérapie)
  - réelle, mais limitée
- Groupes d'entraide:
  - utiles, mais demandes supplémentaires des participants



- Modèle de gestion des maladies chroniques
- **Autogestion : pouvoir d'agir sur sa santé**

# Argumentaire clinique pour l'autogestion et/ou J'avance! (page 1 de 2)

- Étude de l'acceptabilité et de l'efficacité potentielle de l'Atelier d'autogestion de la dépression de Revivre →

↑ Amélioration significative des symptômes

<http://vitalite.uqam.ca/revivre-presentation.html>

Houle, J. et al. (2014). UQAM

<http://www.cjcmh.com/doi/abs/10.7870/cjcmh-2016-033>

- Orientations ministérielles (Québec), avril 2011
  - pages 6 et 35
- Plan d'action 2015 (Québec)
  - Primauté de la personne et autogestion (mesure 1)
  - Accessibilité aux services spécifiques (mesure 31)
  - Concertation entre réseau public / communautaire (mesure 19)
  - Intégration / maintien en emploi (atelier *Milieu de travail*) (mesure 7)
  - Mesures sur les jeunes: clientèle visée par certains ateliers
- Un produit de qualité selon le [Centre national d'excellence en santé mentale](#)



# Argumentaire clinique pour l'autogestion et/ou J'avance! (données probantes) (page 2 de 2)

---

- Inspiré du *Chronic Care Model* de Wagner
- Efficacité démontrée dans la gestion des maladies physiques chroniques, comme le diabète, les maladies cardiaques, l'asthme, etc.
- Recommandé dans plusieurs guides de pratique sur la prise en charge des personnes atteintes de dépression (NICE, APA)
- Protocole d'intervention « *Faire face à la dépression au Québec* », (2012, Centre de recherche du CHUM, l'Université Sherbrooke et l'INSPQ) → Interventions de soutien à l'autogestion comme faisant partie des **soins en collaboration** et des **meilleures pratiques** de faible intensité
- *Soutenir l'amélioration des soins et services de 1<sup>ère</sup> ligne pour les troubles anxieux et dépressifs, projet Cible Qualité II*, réseau Qualaxia, 2012



Taux de rechute et récurrence



Niveau de sévérité de la dépression



Niveau de fonctionnement



Adhérence aux traitements pharmacologiques



# La belle histoire de *J'avance!* en chiffres

- **42 experts** ont participé au processus de validation – voir liste
- Large investissement pour la conception et la validation: **600 000 \$ (dons du secteur privé)** et plus de **14 000 heures** de travail
- **>300 professionnels** et intervenants formés par Revivre et aptes à animer les ateliers
- Un total de plus de **199 ateliers** ont été donnés depuis 2012, dont 76 par Revivre
- **27 ateliers** chez Revivre par année
- **Plus de 2 000 participants depuis 2012** (1 034 chez Revivre) dont plus de 600 dans la dernière année (322 chez Revivre)
- Maintenant offert dans **8 régions (23 villes)** du Québec et **1 ville en Suisse** par environ **30 organisations** partenaires
- **Près de 100%** des participants recommanderaient nos ateliers
- **91 %** : taux de satisfaction des participants
- Étude universitaire publiée: Amélioration significative des symptômes (étude sur la dépression, Houle et al. 2014) – [voir annexe](#)



**Demandes de financement  
pour la traduction en anglais en cours**

**ReviVre**  
Anxiété • Dépression • Bipolarité

# Formations des professionnels ou des intervenants en santé mentale par Revivre

- **Formations disponibles permettant l'animation des ateliers**

- Formation sur le soutien à l'autogestion et sur l'animation des ateliers (7 heures)
- Formation sur le soutien à l'autogestion de la dépression pour les infirmières et infirmiers (accréditée, programme de formation continue de l'Ordre) (7 heures)

**NOUVEAU !**



- **Autres exemples de conférences ou de formations disponibles**

- Le soutien à l'autogestion dans le cadre de la primauté de la personne (Plan d'action 2015-2020) – un changement de culture
- Comment intervenir par le soutien à l'autogestion (professionnels et intervenants oeuvrant directement ou indirectement avec des personnes atteintes)
- Témoignages de personnes atteintes
- Autogestion de l'anxiété OU dépression OU bipolarité (personnes atteintes, proches, professionnels et intervenants)



**Chaque dollar investi  
rapporte 4 dollars (OMS,  
2016), mais cela aide  
avant tout  
une personne à  
retrouver sa dignité et  
son plein potentiel**