

# ATELIERS D'AUTOGESTION DES SOINS AU SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

Cynthia Tardif

Directrice générale

Association des Ressources Alternatives et  
Communautaires en Santé Mentale

Saguenay-Lac-Saint-Jean



# Une citation qui en dit long

*« Implantés depuis 2014 au Saguenay–Lac-Saint-Jean, les ateliers d'autogestion des soins du programme J'avance ! ont fait leurs preuves en favorisant substantiellement le rétablissement des personnes vivant avec une problématique en santé mentale et en démontrant une diminution significative de leurs symptômes. C'est à travers l'expertise de huit organismes communautaires œuvrant en santé mentale chapeautés par l'ARACSM-02 que les trois cohortes d'animateurs formés ont offert plus de vingt-deux groupes dans l'ensemble de la région. Je crois personnellement que le programme J'avance! peut être implanté par d'autres organisations et ainsi être bénéfique pour un plus grand nombre de personnes. »*

*– Cynthia Tardif, directrice générale de l'Association des Ressources Alternatives et Communautaires en Santé Mentale au Saguenay–Lac-Saint-Jean.*

# Une implantation concertée

- Les orientations ministérielles en santé mentale, le Centre national d'excellence en santé mentale (CNESM) et la majorité des guides de pratique recommandent l'implantation du soutien à l'autogestion des soins.
- En 2014, l'ARACSM-02 et l'Agence ont travaillé de concert afin d'évaluer la possibilité de mettre en place des ateliers d'autogestion des soins dans notre région.
- Le choix des ateliers s'est porté sur les ateliers d'autogestion conçus et dispensés par l'organisation Revivre (J'avance ! Programme de soutien à l'autogestion de l'anxiété, de la dépression et de la bipolarité).
- Portant sur les valeurs de l'entraide, la posture d'autogestion, le contenu, l'espoir, la prise de pouvoir et le rétablissement.
- Un partenariat entre l'Association des Ressources Alternatives et Communautaires en Santé Mentale du Saguenay-Lac-Saint-Jean et le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) a permis de travailler en étroite collaboration avec Revivre afin d'instaurer le service au Saguenay-Lac-Saint-Jean au printemps 2015.

# Une collaboration étroite

- L'Association des Ressources Alternatives et Communautaires en Santé Mentale du Saguenay–Lac-Saint-Jean peut compter sur une collaboration exemplaire avec Revivre depuis 2014.
- Des échanges fréquents, un partage d'expertise et de la promotion à l'échelle du Québec sont le gage d'une collaboration basée sur le respect des partenaires et du modèle toujours dans l'objectif de répondre aux besoins de la clientèle.
- L'ARACSM-02 siège sur le comité aviseur J'Avance qui a été mis en place en 2017.

# Un fonctionnement efficient

- L'ARACSM-02 coordonne le déploiement des ateliers sur le territoire, assure le support aux intervenants de même que la gestion administrative du programme.
- Des ateliers d'autogestion de la dépression, de l'anxiété, de la bipolarité et de l'estime de soi sont offerts à la population du Saguenay-Lac-Saint-Jean.
- L'offre de services est diffusée sur les six territoires de la région soit Alma, Chicoutimi, Dolbeau, Jonquière, La Baie et Roberval.

# Un fonctionnement efficient

- Pour l'animation de ces ateliers sur le territoire, des intervenants de huit organismes en santé mentale ont été formés et accrédités par Revivre (organisme fondateur des ateliers d'autogestion des soins). L'ACSM Saguenay, le Centre de santé mentale l'ArrimAge, le Centre l'Escale, le Centre le Bouscueil, le Centre Nouvel Essor, le Centre le Phare, le Centre de prévention du suicide 02 et le Centre de Rétablissement le Renfort.



# Un fonctionnement efficient

- Concrètement, il s'agit d'une démarche de groupe permettant aux personnes vivant avec l'une de ces problématiques d'acquérir les habiletés nécessaires à l'autogestion et ainsi améliorer leur qualité de vie. Les ateliers se donnent sous forme de rencontres psycho-éducatives qui s'échelonnent sur une période de 10 à 12 semaines. Entre autres, les rencontres sont constituées d'informations théoriques, d'exercices pratiques, de discussions et d'exercices à faire entre chaque rencontre.
- De plus, un comité de travail portant sur l'autogestion des soins est en place au sein de l'ARACSM-02. Cet arrimage permet d'assurer le bon déroulement des ateliers à travers les réseaux locaux de services de la région avec les divers organismes offrant les ateliers d'autogestion.
- Une rencontre annuelle de l'ensemble des intervenants formés a lieu afin d'échanger sur les expériences liées aux ateliers.

# Des intervenants formés

- Trois formations données par Revivre ont eu lieu en 2014, 2015 et 2017. Nous avons actuellement 40 animateurs formés et 4 formateurs accrédités Revivre (mai 2017).
- Formations d'animateurs :
  - 2014 : Formation de 23 intervenants avec Revivre
  - 2015 : Formation de 12 intervenants avec Revivre
  - 2017 : Formation de 12 intervenants avec Revivre
  - 2017 : Formation de 4 formateurs avec Revivre
  - 2018 : Formation de 8 intervenants





# Une offre de services concluante

- Jusqu'à présent, 36 séries d'ateliers ont été offertes entre 2015 et 2018.
  - 2015-2016 : 11 ateliers d'autogestion des soins, 60 personnes
  - 2016-2017 : 11 ateliers d'autogestion des soins, 80 personnes
  - 2017-2018 : 14 ateliers d'autogestion des soins, 140 personnes
- Le choix du type d'atelier s'effectue selon les besoins de la clientèle de chaque secteur. On remarque une augmentation considérable de la demande pour les ateliers portant sur l'anxiété.
  - 2015-2016 : 5 anxiété, 5 dépression, 1 bipolarité
  - 2016-2017 : 8 anxiété, 2 bipolarité, 1 estime de soi
  - 2017-2018 : 10 anxiété, 1 dépression, 1 estime de soi, 2 bipolarité
- Jusqu'à maintenant, près de 300 personnes ont suivi l'une ou l'autre des séries d'ateliers d'autogestion des soins au Saguenay-Lac-Saint-Jean.

# Des outils de visibilité performants

- Afin de maximiser la participation aux ateliers offerts, des outils de promotion ont été produits.
  - Affiches et dépliants
  - Diffusion sur les réseaux sociaux
  - Kiosques d'information
  - Rencontres avec les directions en santé mentale du CIUSSS
  - Affichage sur les autobus
- On note une progression du nombre de participants par atelier et certains organismes ont même des listes d'attente.



## ATELIERS D'AUTOGESTION

L'autogestion des soins consiste à développer des habiletés afin de reprendre du pouvoir sur sa santé physique, psychologique et sociale. Elle permet aussi de mettre en pratique des comportements sains selon sa situation et de préserver sa santé ou de la retrouver. Vous désirez donc connaître des façons d'améliorer votre qualité de vie, être outillés, être accompagnés dans une démarche, les ateliers d'autogestion des soins sont pour vous.

**Les ateliers offerts sont :**

- Autogestion de l'anxiété;
- Autogestion de la dépression;
- Autogestion de la bipolarité;
- Autogestion de l'estime de soi;
- Autogestion des troubles anxieux et de l'humeur en milieu de travail.

**Comment cela fonctionne-t-il ?**

- Cheminement en groupe
- 10 semaines consécutives (12 semaines bipolarité)
- Informations théoriques
- Exercices pratiques
- Discussion en groupe
- Coût du matériel : 50\$

**ReviVre**  
Centre de rétablissement



Autogestion de l'anxiété | Autogestion de la bipolarité | Autogestion de la dépression | Autogestion de l'estime de soi | Autogestion en milieu de travail

Appelez-nous sans tarder pour avoir plus d'informations et connaître les dates de début des ateliers !

ACSM Saguenay, Chicoutimi	418-549-0766	Centre le Phare, La Baie	418-544-9301
Centre l'AmirAge, Dolbeau	418-276-7825	Centre de prévention du suicide 02	418-545-9110
Centre l'Escal, Jonquières	418-547-3644	Centre de rétablissement le Renfort, Alma	418-668-8706
Centre le Bouscuil, Roberval	418-275-0341	Santé mentale Québec Lac-Saint-Jean, Roberval	418-275-2405
Centre Nouvel Essor, Chicoutimi	418-549-3614		

[www.aracsm02.ca](http://www.aracsm02.ca)

4943643

# Des outils de visibilité performants



## L'autogestion des soins

Connaître, Évaluer, Choisir et Agir

### Qu'est-ce que l'autogestion des soins ?

L'autogestion des soins consiste à développer des habiletés afin de reprendre du pouvoir sur sa santé physique, psychologique et sociale. Elle permet aussi de mettre en pratique des comportements sains selon sa situation et de préserver sa santé ou de la retrouver.

### Pour qui ?

Vous désirez connaître des façons d'améliorer votre qualité de vie, être outillés, être accompagnés dans une démarche, les ateliers d'autogestion des soins sont pour vous.

Les ateliers offerts sont : - Autogestion de l'anxiété;  
- Autogestion de la dépression;  
- Autogestion de la bipolarité;  
- Autogestion de l'estime de soi;  
- Autogestion des troubles anxieux et de l'humeur en milieu de travail.

### Objectifs des ateliers d'autogestion

- Permettent de faire une évaluation régulière de son état;
- Permettent d'apprendre à faire des choix éclairés quant aux moyens à utiliser pour améliorer sa santé;
- Permettent d'apprendre à poser des gestes concrets au quotidien pour retrouver et maintenir une bonne qualité de vie;
- Permettent d'échanger afin d'apprendre de nouvelles stratégies des autres membres du groupe;
- Permettent de développer une meilleure connaissance de soi.

Animateurs accrédités par



### Comment cela fonctionne-t-il ?

- Cheminement en groupe
- 10 semaines consécutives (12 semaines bipolarité)
- Informations théoriques
- Exercices pratiques
- Discussions en groupe
- Coût du matériel : 50 \$



Appelez-nous sans tarder pour avoir plus d'informations !

ACSM Lac-Saint-Jean, Roberval 418-275-2405  
ACSM Saguenay, Chicoutimi 418-549-0765  
Centre l'Arrimage, Dolbeau 418-276-6498  
Centre l'Escale, Jonquière 418-547-3644  
Centre le Bouscueil, Roberval 418-275-0341  
Centre Nouvel Essor, Chicoutimi 418-549-3614  
Centre le Phare, La Baie 418-544-9301  
Centre de prévention du suicide 02 418-545-9110  
Centre de rétablissement le Renfort, Alma 418-668-8706  
GRTP, Jonquière 418-548-2936

# Des références diversifiées

- Pour ce qui est de la provenance des références, il est à noter que les participants aux ateliers d'autogestion des soins ont été référés par différentes ressources ou intervenants de la région.
- Entre autres, des intervenants de différents organismes communautaires, des intervenants et infirmiers des équipes de santé mentale, des médecins, des pharmaciens, des psychologues et des membres de l'entourage. Aussi, des références ont été données par le Carrefour Jeunesse Emploi, le Cégep et un groupe de médecine familiale.
- Finalement, la publicité sur les réseaux sociaux a également permis l'ajout de participants et quelques-uns ont fait la démarche suite à une publicité qu'ils ont vue dans le journal.
- Pour se permettre de connaître le degré de satisfaction des référents, un outil a été créé pour les personnes qui agissent à titre de référent vers les organismes de la région qui offrent les ateliers d'autogestion des soins. Cet outil est donc utilisé dans la mesure du possible c'est-à-dire lorsque les intervenants sont en mesure de rejoindre les référents.

# Des résultats concrets

- Les résultats confirment une diminution significative des symptômes pour une majorité des participants ayant complété la démarche d'autogestion des soins. Selon les questionnaires utilisés (GAD-7, PHQ-9 et QdVTB), la cote diminue pour la majorité des participants ayant suivi les ateliers, c'est-à-dire l'écart entre le questionnaire complété à la première rencontre et celui lors de la dernière rencontre.
- Pour les groupes sur l'autogestion de l'anxiété, le questionnaire de dépistage pour les troubles anxieux GAD-7 comportant sept questions est utilisé (voir annexe A). Ce questionnaire permet de mesurer à quel degré d'anxiété se situe la personne (léger, modéré ou sévère).
- En ce qui a trait aux groupes portant sur l'autogestion de la dépression, le questionnaire de dépistage PHQ-9 (voir annexe B) comporte neuf questions. Il permet, entre autres, de déterminer le degré de la dépression allant de l'absence de dépression à la dépression sévère.
- Finalement, pour ceux portant sur l'autogestion de la bipolarité, la version longue du questionnaire QdVTB est utilisée (voir annexe C). Ce questionnaire permet, entre autres, de mesurer la qualité de vie des personnes vivant avec un trouble bipolaire.

# Des résultats concrets

- Afin de connaître le niveau de satisfaction des participants en lien avec la démarche d'autogestion des soins, un outil de mesure a été créé. Ce questionnaire est remis à chaque participant à la dernière rencontre.
- Pour la majorité, les objectifs pour lesquels ils entreprenaient la démarche ont été atteints. Plusieurs ont mentionné que les ateliers leur ont permis de mieux se connaître, d'être en mesure d'évaluer leur état de santé, de mieux choisir les comportements contribuant à être en possession de leurs moyens physiques et psychologiques et, finalement, d'être en mesure de se mettre en action.
- Le parcours leur a permis de comprendre davantage leurs symptômes, de mieux s'outiller au quotidien lors de périodes plus difficiles et d'observer des changements significatifs au niveau de leurs comportements. Enfin, les participants ont mentionné que ces ateliers leur ont permis de se sortir de l'isolement, de développer une plus grande confiance en eux et de recevoir de l'écoute et du soutien des pairs et des intervenants.
- Techniquement parlant, ils ont apprécié les discussions en groupe, les lectures suggérées dans les fascicules et les exercices à faire dans les ateliers.
- Finalement, la majorité des participants a affirmé que les ateliers devaient demeurer et qu'il était enrichissant de partager leur expérience avec les autres participants.

# Des outils de détection adaptés

- Annexe A : Questionnaire de dépistage pour l'anxiété GAD/7

<b>GAD-7</b>				
<b>Au cours des 14 derniers jours, à quelle fréquence avez-vous été dérangé(e) par les problèmes suivants?</b>	<b>Jamais</b>	<b>Plusieurs jours</b>	<b>Plus de la moitié des jours</b>	<b>Presque tous les jours</b>
<i>(Utilisez un « ✓ » pour indiquer votre réponse)</i>				
1. Sentiment de nervosité, d'anxiété ou de tension	0	1	2	3
2. Incapable d'arrêter de vous inquiéter ou de contrôler vos inquiétudes	0	1	2	3
3. Inquiétudes excessives à propos de tout et de rien	0	1	2	3
4. Difficulté à se détendre	0	1	2	3
5. Agitation telle qu'il est difficile de rester tranquille	0	1	2	3
6. Devenir facilement contrarié(e) ou irritable	0	1	2	3
7. Avoir peur que quelque chose d'épouvantable puisse arriver	0	1	2	3

*(For office coding: Total Score T \_\_\_\_ = \_\_\_\_ + \_\_\_\_ + \_\_\_\_ )*

# Des outils de détection adaptés

- Annexe B : Questionnaire de dépistage pour la dépression PHQ/9

QUESTIONNAIRE SUR LA SANTÉ DU PATIENT - 9 (PHQ-9)				
Au cours des 2 dernières semaines, selon quelle fréquence avez-vous été gêné(e) par les problèmes suivants ? (Veuillez cocher (✓) votre réponse)	Jamais	Plusieurs jours	Plus de la moitié du temps	Presque tous les jours
1. Peu d'intérêt ou de plaisir à faire les choses	0	1	2	3
2. Être triste, déprimé(e) ou désespéré(e)	0	1	2	3
3. Difficultés à s'endormir ou à rester endormi(e), ou dormir trop	0	1	2	3
4. Se sentir fatigué(e) ou manquer d'énergie	0	1	2	3
5. Avoir peu d'appétit ou manger trop	0	1	2	3
6. Avoir une mauvaise opinion de soi-même, ou avoir le sentiment d'être nul(le), ou d'avoir déçu sa famille ou s'être déçu(e) soi-même	0	1	2	3
7. Avoir du mal à se concentrer, par exemple, pour lire le journal ou regarder la télévision	0	1	2	3
8. Bouger ou parler si lentement que les autres auraient pu le remarquer. Ou au contraire, être si agité(e) que vous avez eu du mal à tenir en place par rapport à d'habitude	0	1	2	3
9. Penser qu'il vaudrait mieux mourir ou envisager de vous faire du mal d'une manière ou d'une autre	0	1	2	3

FOR OFFICE CODING:   0   +    +    +     
-Total Score:   

**Si vous avez coché au moins un des problèmes évoqués, à quel point ce(s) problème(s) a-t-il (ont-ils) rendu votre travail, vos tâches à la maison ou votre capacité à vous entendre avec les autres difficile(s) ?**

Pas du tout difficile(s) <input type="checkbox"/>	Assez difficile(s) <input type="checkbox"/>	Très difficile(s) <input type="checkbox"/>	Extrêmement difficile(s) <input type="checkbox"/>
--	--	---	--



# Des outils de détection adaptés

- Annexe C : Questionnaire de dépistage pour la bipolarité

## Questionnaire sur la Qualité de Vie des Personnes Atteintes d'un Trouble Bipolaire (QdVTB)

Les énoncés de ce questionnaire portent sur une variété d'expériences, de comportements et d'émotions liés à la qualité de vie. Veuillez nous décrire votre qualité de vie en indiquant dans quelle mesure vous êtes d'accord avec chacun des énoncés ci-dessous. Encercliez le chiffre qui correspond le mieux à votre situation au cours des 7 derniers jours. Ne vous attardez pas trop sur chaque énoncé, c'est votre première impression qui nous intéresse.

Au cours des 7 derniers jours...		Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Ni d'accord ni en désaccord	D'accord	Tout à fait d'accord
1	J'ai eu suffisamment d'énergie	1	2	3	4	5
2	J'ai fait suffisamment d'exercice physique	1	2	3	4	5
3	Je me suis senti(e) bien physiquement	1	2	3	4	5
4	J'ai été satisfait(e) de ma vie sexuelle	1	2	3	4	5
5	Je me suis réveillé(e) frais (fraîche) et dispos(e)	1	2	3	4	5
6	Je n'ai pas eu de difficulté à me lever le matin	1	2	3	4	5
7	J'ai dormi suffisamment	1	2	3	4	5
8	Je me suis endormi(e) et réveillé(e) à des heures régulières	1	2	3	4	5
9	Je me suis senti(e) heureux(se)	1	2	3	4	5
10	J'ai pris plaisir autant que d'habitude aux choses	1	2	3	4	5
11	Je me suis senti(e) capable de faire face aux difficultés	1	2	3	4	5
12	Je me suis senti(e) émotionnellement stable	1	2	3	4	5
13	J'ai eu les idées claires	1	2	3	4	5
14	J'ai eu une bonne concentration	1	2	3	4	5
15	Je n'ai pas eu de problèmes de mémoires	1	2	3	4	5
16	Je n'ai pas eu de difficulté à planifier mes activités	1	2	3	4	5
17	J'ai aimé pratiquer mes activités de loisirs	1	2	3	4	5
18	J'ai eu de l'intérêt pour mes activités de loisirs	1	2	3	4	5
19	J'ai eu du plaisir pendant mes activités de loisirs	1	2	3	4	5
20	J'ai exprimé ma créativité	1	2	3	4	5
21	J'ai aimé passer du temps avec d'autres personnes	1	2	3	4	5
22	J'ai eu de l'intérêt pour mes relations sociales	1	2	3	4	5
23	J'ai eu des amitiés authentiques	1	2	3	4	5
24	J'ai été capable de parler de mes émotions ou de mes problèmes à un(e) ami(e)	1	2	3	4	5
25	J'ai été satisfait(e) de l'aspect spirituel ma vie	1	2	3	4	5
26	J'ai exprimé ma spiritualité comme je le voulais	1	2	3	4	5
27	J'ai pratiqué ma spiritualité comme je le voulais	1	2	3	4	5
28	J'ai conservé mes habitudes quant à ma vie spirituelle	1	2	3	4	5
29	J'ai eu suffisamment d'argent pour satisfaire mes besoins essentiels	1	2	3	4	5
30	J'ai eu suffisamment d'argent pour me permettre des petits extras	1	2	3	4	5
31	Je me suis senti(e) en confiance par rapport à ma situation financière actuelle	1	2	3	4	5
32	Je n'ai pas eu de problèmes de dette	1	2	3	4	5