

SUPPLEMENT de la  
GAZETTE des AIDANTS n°3

---

# ALLER MIEUX à MA FAÇON

## Soutien à l'Autogestion

Avec Vitalitéo, le Laboratoire de  
recherche sur la santé de  
l'Université du Québec à Montréal



**Chaleureux et Zen** : nos cousins francophones du Canada ont cette réputation.

Ils sont également reconnus, voire admirés, pour leur sens pratique utile à la résolution des situations délicates.

Une fois encore démonstration en est faite avec l'outil proposé en supplément  
« Aller mieux à ma façon ».

Son sous-titre : « soutien à l'autogestion » sonne bizarrement à nos oreilles de *vieux continentaux* pour lesquels l'autogestion définit "la gestion d'une entreprise assurée par un comité élu par les travailleurs de l'entreprise même".- CNRTL.fr- mais... ne sommes nous pas chacun à la tête d'une petite entreprise : nous même ?...

Parions que le renforcement des capacités individuelles teinté du souffle de l'autogestion peut révolutionner nos vies...



Aller  
**mieux...**  
à **ma** façon

SOUTIEN À L'AUTOGESTION

# Aller mieux... à ma façon

SOUTIEN À L'AUTOGESTION

Nom

L'outil rassemble une variété de moyens possibles pour aller mieux, répartis en cinq catégories qui correspondent aux dimensions du rétablissement.

Cette catégorie comprend des moyens que je pourrais utiliser pour bien fonctionner dans ma vie de tous les jours (p. ex. : maison, travail, école, etc.)

Cette catégorie comprend des moyens que je pourrais utiliser pour m'aider à surmonter mes difficultés.

Cette catégorie comprend des moyens qui pourraient m'aider à prendre contrôle sur ma vie et y donner un sens.

Cette catégorie comprend des moyens que je pourrais utiliser pour favoriser mes saines habitudes de vie.

## Pourquoi utiliser cet outil ?

Vous vivez des difficultés en lien avec du stress? Cet outil peut vous être utile. Vous pouvez retrouver l'équilibre et vous sentir bien à nouveau malgré cette épreuve.

Cet outil vient en complément des traitements habituels comme la psychothérapie ou les médicaments. Il ne les remplace pas. Il a pour but de vous aider à identifier des moyens pour aller mieux en prenant soin de votre santé.

## C'est quoi l'autogestion de la santé ?

L'autogestion est une méthode visant à favoriser votre mieux-être à travers la mise en place de petites choses au quotidien.

Tout comme pour la santé physique, chaque action compte pour améliorer votre santé psychique. Afin de vous sentir mieux sur une base quotidienne, il est utile de planifier et de prioriser des gestes ou des activités qui vous font du bien. Il n'y a pas de recette unique pour se rétablir. Chacun peut trouver quels sont ses propres moyens pour aller mieux.




## Comment utiliser cet outil?

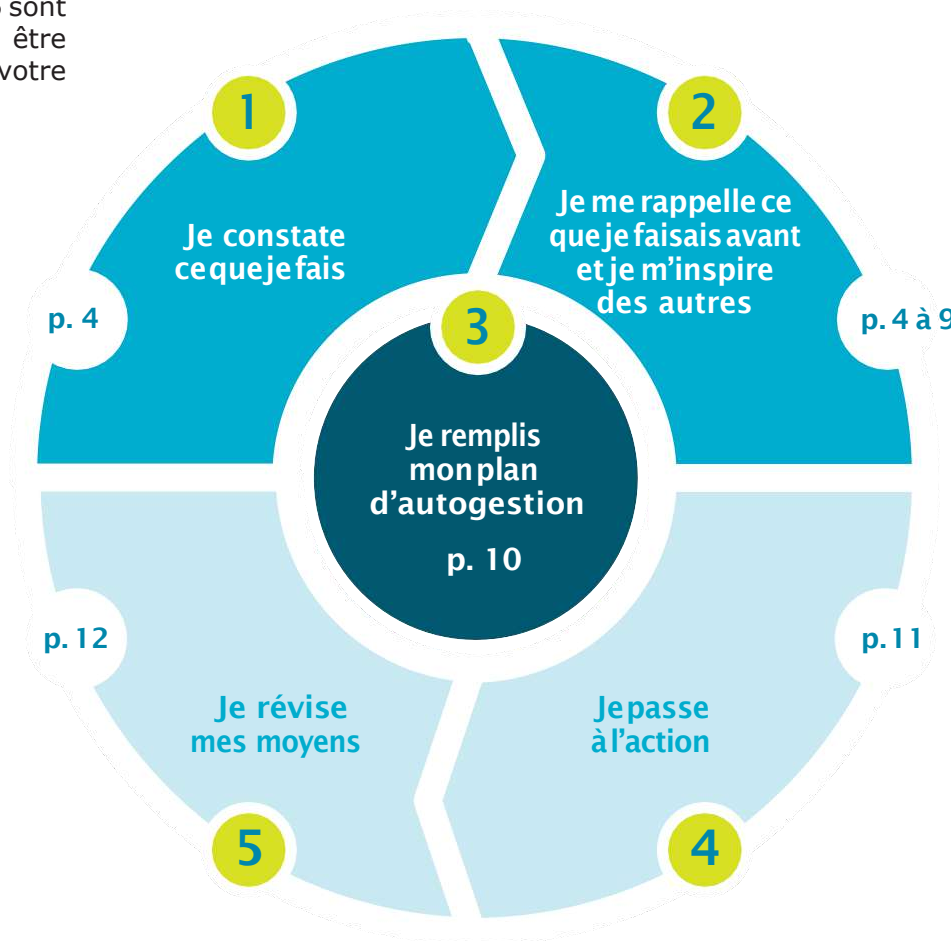
La bonne nouvelle est que vous faites déjà de l'autogestion ! En consultant cet outil, vous prenez en charge votre santé mentale en vous informant sur les façons d'aller mieux.


Nous vous proposons d'utiliser cet outil pour vous aider à identifier plus clairement ce que vous faites déjà pour aller mieux et à planifier des actions pour prendre soin de votre santé mentale.

## Nous vous proposons une démarche en 5 étapes :


Nous vous suggérons de remplir les étapes 1 à 3 à votre rythme. Les étapes 4 et 5 sont facultatives. Elles pourraient vous être utiles si vous désirez poursuivre votre démarche.


Noter les moyens que vous utilisez présentement pour aller mieux (p. 4). 



 Noter les moyens que vous utilisiez avant pour aller mieux (p. 4).

Vous pouvez explorer les tableaux pour vous inspirer des suggestions faites par 50 personnes en rétablissement (p. 5 à 9).

Réviser vos moyens régulièrement pour voir ce qui a fonctionné ou pas, et pour quelles raisons (p. 12). 

 Choisir un ou deux moyens et planifier comment les mettre en place pour aller mieux (p. 11).

Consultez le répertoire de ressources en ligne pour vous aider à planifier vos moyens ([vitalite.uqam.ca](http://vitalite.uqam.ca)).



## 1 Je constate ce que je fais

Vous êtes déjà en train de poser un geste concret pour vous aider en lisant le présent document. Pensez aux autres moyens que vous utilisez déjà pour aller mieux. Vous pouvez les inscrire dans le tableau à droite.

Un **moyen** est un geste, même petit, que vous faites pour aider à vous rétablir. Voici quelques exemples : prendre une marche, voir un ami, faire une activité que vous aimez.

## 2 Je me rappelle ce que je faisais avant et je m'inspire des moyens des autres

Avec le temps, il arrive qu'on arrête d'utiliser des moyens qui nous font du bien. On oublie à quel point ils nous ont aidés.

Dans le tableau à droite, notez des moyens que vous avez déjà utilisés, mais que vous n'utilisez plus. Ne vous inquiétez pas si le tableau n'est pas rempli.

### ➤ Vous êtes en panne d'inspiration ? Vous avez de la difficulté à vous rappeler ce que vous faisiez avant ?

Vous pouvez regarder les moyens présentés aux pages suivantes. Ce sont des trucs pour aller mieux que 50 personnes en rétablissement ont partagés dans le cadre d'une recherche scientifique<sup>1</sup>.

Les moyens (p. 5 à 9) sont classés dans cinq catégories d'autogestion<sup>2</sup> illustrées à la page 2. Nous vous suggérons de commencer par la **catégorie qui vous intéresse le plus**.

### ➤ Moyens que j'utilise

**Ex.** Je me renseigne sur l'autogestion en lisant ce document.



### ➤ Moyens que j'utilisais avant

**Ex.** Je voyais mes amis de façon régulière.



<sup>1</sup> Villaggi, B., Provencher, H., Coulombe, S., Meunier, S., Radziszewski, S., Hudon, C., Roberge, P., Provencher M.D., Houle, J. (2015). Self-management strategies in recovery from mood and anxiety disorders. *Global Qualitative Nursing Research*, 1-13.

<sup>2</sup> Whitley, R., & Drake, R.E. (2010). Recovery: A dimensional approach. *Psychiatric Services*, 61(12), 1248-1250.

# Je fonctionne au quotidien

**IMPORTANT : Il n'est pas nécessaire de mettre en place tous ces moyens pour aller mieux.** Vous pouvez choisir ceux qui vous conviennent le plus, en fonction de votre personnalité, de vos goûts et de vos besoins. Allez-y petit à petit.

 Vous pouvez ajouter vos propres moyens dans les espaces prévus.

Je le fais  
déjà

Je le faisais  
avant... à  
reconsidérer?

J'aimerais  
l'explorer\*

Ne m'intéresse  
pas / ne  
s'applique pas












## Je me crée une routine lorsque...

Je tiens une liste ou un agenda des tâches à effectuer.





J'organise mes journées autour d'un horaire (ex. heures de lever/de coucher, douche/bain, repas, activités).





## Je respecte ma façon de fonctionner lorsque...

Je tiens compte de mes capacités dans mon horaire.





Je fais des activités dans lesquelles je me sens valorisé(e).





Je me fixe des objectifs qui sont réalistes.





J'aménage mon logement ou ma maison pour répondre à mes besoins (ex. des rideaux qui bloquent la lumière pour faciliter mon sommeil).





## Je me mets en action lorsque...

Je m'occupe pour ne pas toujours penser à mes difficultés.





Je me garde du temps pour faire des activités que j'aime.





Je fréquente des endroits publics dans mon quartier (ex. bibliothèque, café, parc).







\* Vous pouvez consulter le répertoire de ressources ([vitalite.uqam.ca](http://vitalite.uqam.ca)).

## J'agis face à mes difficultés

**IMPORTANT : Il n'est pas nécessaire de mettre en place tous ces moyens pour aller mieux.** Vous pouvez choisir ceux qui vous conviennent le plus, en fonction de votre personnalité, de vos goûts et de vos besoins. Allez-y petit à petit.

 Vous pouvez ajouter vos propres moyens dans les espaces prévus.



	Je le fais déjà	Je le faisais avant... à reconsidérer?	J'aimerais l'explorer*	Ne m'intéresse pas / ne s'applique pas
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>J'essaie de comprendre ce que je vis lorsque...</b>				
Je note ou porte attention à mes pensées, mes émotions, mes comportements.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me renseigne sur la dépression, l'anxiété ou le trouble bipolaire (ex. Internet, télévision, lectures, conférences, ateliers).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je consulte un intervenant en santé mentale (ex. psychologue, travailleur social, psychothérapeute, sexologue, ergothérapeute).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Je cherche de l'aide lorsque... .</b>				
Je contacte un organisme en santé mentale (ex. ligne téléphonique, groupe de soutien, ateliers).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je consulte un professionnel (ex. médecin, pharmacien, infirmière).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je prends des médicaments prescrits pour mon problème de santé mentale.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'utilise des traitements complémentaires (ex. art-thérapie, luminothérapie, acupuncture).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>J'affronte ce qui va moins bien lorsque...</b>				
Je modifie la manière dont je vois les choses et la façon dont je me parle (discours intérieur).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'essaie de faire face à mes peurs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je règle les problèmes qui m'arrivent une étape à la fois.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Je reste vigilant aux risques de rechute lorsque...</b>				
Je continue à utiliser les moyens qui me font du bien même lorsque mon état s'améliore.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'apprends à reconnaître les signes d'une rechute.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je prends du recul par rapport aux événements qui me dérangent (ex. je dédramatise la situation, je me donne le temps de réfléchir).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Je prends soin de ma condition physique

**IMPORTANT : Il n'est pas nécessaire de mettre en place tous ces moyens pour aller mieux.** Vous pouvez choisir ceux qui vous conviennent le plus, en fonction de votre personnalité, de vos goûts et de vos besoins. Allez-y petit à petit.

 Vous pouvez ajouter vos propres moyens dans les espaces prévus.



	Je le fais déjà	Je le faisais avant... à reconsidérer?	J'aimerais l'explorer*	Ne m'intéresse pas / ne s'applique pas
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Je m'occupe de mon corps lorsque...</b>				
Je surveille ou réduis ma consommation (ex. drogue, alcool, boisson énergisante, café).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je mange sainement (ex. manger des fruits et légumes, éviter la malbouffe).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je fais du sport ou de l'activité physique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je consulte un professionnel (ex. médecin, infirmière, nutritionniste, kinésithérapeute, pharmacien).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'utilise des ressources complémentaires (ex. chiropraticien, ostéopathe, produits naturels).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Je gère mon énergie lorsque...</b>				
J'adopte de bonnes habitudes de sommeil (ex. je dors assez, à des heures régulières).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je fais des activités relaxantes (ex. yoga, tai-chi, techniques de respiration).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je prends du temps de repos lorsque j'en ai besoin (ex. siestes, vacances).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\* Vous pouvez consulter le répertoire de ressources ([vitalite.uqam.ca](http://vitalite.uqam.ca)).

## J'entretiens des relations positives avec les autres

**IMPORTANT : Il n'est pas nécessaire de mettre en place tous ces moyens pour aller mieux.** Vous pouvez choisir ceux qui vous conviennent le plus, en fonction de votre personnalité, de vos goûts et de vos besoins. Allez-y petit à petit.

 Vous pouvez ajouter vos propres moyens dans les espaces prévus.

	Je le fais déjà	Je le faisais avant... à reconsidérer?	J'aimerais l'explorer*	Ne m'intéresse pas / ne s'applique pas
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Je m'entoure de gens qui me font du bien lorsque...</b>				
Je vois des amis ou des membres de ma famille.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'obtiens de l'aide de mon entourage (ex. services, matériel, réconfort, écoute).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je participe à un groupe de soutien ou d'entraide.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je fais des activités, des sorties avec d'autres personnes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Je participe au bien-être autour de moi lorsque...</b>				
Je m'occupe d'un animal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je prends soin d'une ou de plusieurs personnes (ex. conjoint, enfants, amis).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'aide des personnes qui vivent des difficultés comme moi (ex. bénévolat).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# J'entretiens l'espoir

**IMPORTANT : Il n'est pas nécessaire de mettre en place tous ces moyens pour aller mieux.** Vous pouvez choisir ceux qui vous conviennent le plus, en fonction de votre personnalité, de vos goûts et de vos besoins. Allez-y petit à petit.

 Vous pouvez ajouter vos propres moyens dans les espaces prévus.

Je le fais  
déjà

Je le faisais  
avant... à  
reconsidérer?

J'aimerais  
l'explorer\*

Ne m'intéresse  
pas / ne  
s'applique pas












## Je me concentre sur le positif lorsque...

Je dirige mon attention sur le moment présent.





J'utilise des mots d'encouragement, des images ou des phrases inspirantes.





Je m'inspire de personnes qui ont des difficultés comme les miennes.





J'apprécie les belles choses, les petits plaisirs de la vie.





J'utilise l'humour.





Je me félicite pour mes réussites, petites ou grandes.





J'essaie de garder espoir dans les moments plus difficiles.





## Je prends soin de moi lorsque...

Je consacre du temps à ma vie spirituelle (ex. religion, philosophie, méditation).





Je fais des activités qui mettent mes forces en valeur.





J'évite de trop me comparer aux autres.





J'apprends à vivre avec mes forces et mes limites.





J'apprends à séparer mon problème de santé mentale de moi-même en tant que personne.





## Je prends du pouvoir lorsque...

Je respecte mon propre rythme de vie, en fonction de mes capacités.





J'exprime ce que je pense, ce que je ressens.





Je m'arme lorsque cela ne fait pas mon affaire.





\* Vous pouvez consulter le répertoire de ressources ([vitalite.uqam.ca](http://vitalite.uqam.ca)).

### 3 Mon plan d'autogestion personnalisé



Voici votre plan d'autogestion. N'hésitez pas à le modifier ou à le partager avec votre entourage. Il vous appartient.



À partir des moyens que vous avez choisis, écrivez les plus utiles pour vous. N'oubliez pas d'y aller petit à petit. Il est pratique de garder votre plan à portée de main.



Nom \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

Vous pouvez noter ici les succès qui vous rendent fier(e) ou qui vous font du bien.

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Je fonctionne au quotidien



J'entretiens l'espoir



J'entretiens des relations positives avec les autres





Je prends soin de ma condition physique



J'agis face à mes difficultés



 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 4 Je passe à l'action







Nous vous suggérons de commencer petit à petit, avec 1 ou 2 moyens. Pour chaque moyen, pensez à comment vous allez le mettre en place de façon **réaliste**.

Le répertoire de ressources **vitalite.uqam.ca** comprend plusieurs suggestions pouvant vous être utiles.

Vous pouvez demander à des personnes ou à des organismes de vous aider, comme Revivre (**revivre.org**).

N'hésitez pas à montrer cet exercice à votre médecin, psychologue ou intervenant. Il peut vous soutenir dans votre démarche.

### Je choisis mes moyens le \_\_\_\_\_ (date)

Moyens	Description Quelle(s) action(s)? Où? Quand?	Ressources pour m'aider Ex. famille, amis, organisme communautaire, médecin, etc.
<b>Ex.</b> Je fais du sport ou de l'activité physique.  _____ _____ _____  _____ _____ _____ _____	<b>Ex.</b> Je vais prendre une marche de 15 minutes, 3 fois par semaine.  _____ _____ _____  _____ _____ _____ _____	<b>Ex.</b> • Mon ami • Mon chien • Un groupe de marche etc.  _____ _____ _____  _____ _____ _____ _____









## 5 Je révise mes moyens

L'autogestion change avec le temps. Vous pouvez réviser vos moyens régulièrement pour voir ce qui a fonctionné ou pas, et pour quelles raisons. Faites-le à chaque semaine ou mois, comme cela vous convient. Vous pouvez aussi ajouter de nouveaux moyens ou encore enlever ceux qui ne vous conviennent plus.

Le tableau ci-dessous vous permet d'adapter votre plan d'autogestion à votre réalité du moment.

N'hésitez pas à souligner vos succès le plus souvent possible !

### Je révise mes moyens le \_\_\_\_\_ (date)

Moyens à réviser	Qu'est-ce qui a mieux fonctionné?	Qu'est-ce qui a moins bien fonctionné?	Est-ce que je continue? Est-ce que je fais des modifications?
<p><b>Ex.</b> Je garde du temps pour moi, pour faire des choses que j'aime.</p> <p> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><b>Ex.</b> Je me suis relaxé(e) en lisant un roman.</p> <p> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><b>Ex.</b> J'ai été dérangé(e) par des distractions (téléphone, tâches ménagères).</p> <p> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><b>Ex.</b> Je veux continuer. J'aimerais garder 1 heure de plus par semaine pour moi.</p> <p> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>



# Mon plan d'autogestion personnalisé

Voici votre plan d'autogestion. N'hésitez pas à le modifier ou à le partager avec votre entourage. Il vous appartient.

À partir des moyens que vous avez choisis, écrivez les plus utiles pour vous. N'oubliez pas d'y aller petit à petit. Il est pratique de garder votre plan à portée de main.

Nom \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_



Vous pouvez noter ici les succès qui vous rendent fier(e) ou qui vous font du bien.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

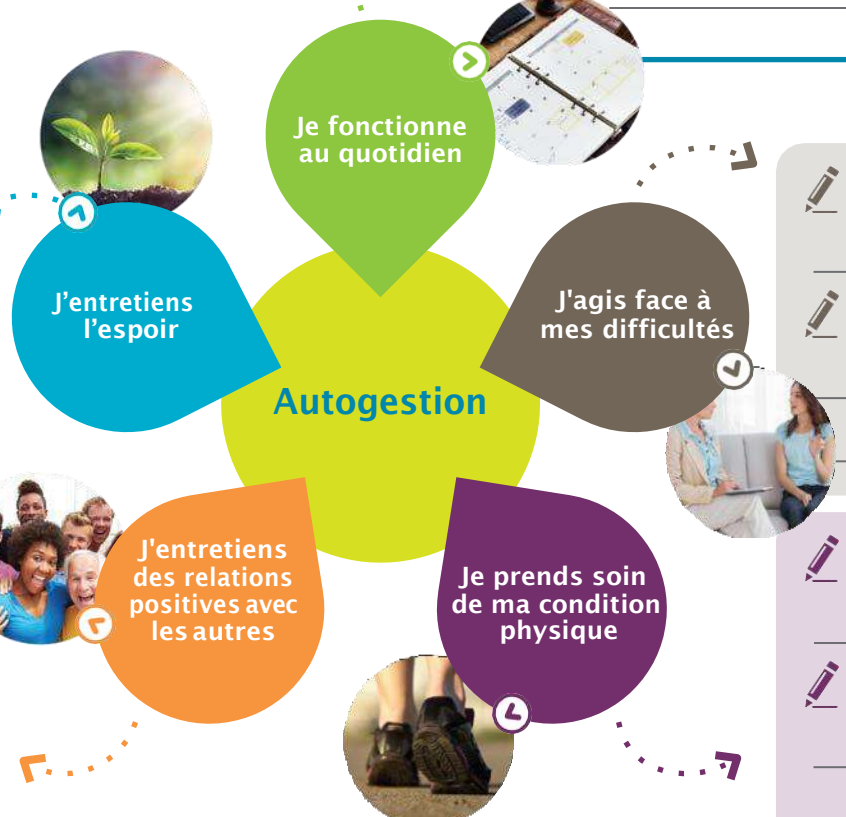
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\* Copie supplémentaire détachable

## Mes notes personnelles

Pour obtenir gratuitement une copie électronique de cet outil (en français ou en anglais) ou pour plus d'informations :

> [pourallermieux@uqam.ca](mailto:pourallermieux@uqam.ca)

> [vitalite.uqam.ca](http://vitalite.uqam.ca)



Faire de l'autogestion ne veut pas dire s'en sortir seul. Il y a des ressources pour vous aider.

## Mes ressources



Citation suggérée :

Houle, J., Radziszewski, S., Beaudin, A., Saint-Onge, K., Martel, B., Jourdain, Y., Doray, P., Lavoie, B., Labelle, P., Cloutier, G., Collard, B., Coulombe, S., Gilbert, M., Jetté, F. et Brouillet, H. (2018). *Aller mieux... à ma façon – Soutien à l'autogestion (version 3)*. Montréal : Vitalité - Laboratoire de recherche sur la santé (UQAM), 16 pages.

ISBN FR imprimé : 978-2-9814765-8-6

ISBN FR PDF : 978-2-9814765-9-3

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, novembre 2018

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, novembre 2018

© Vitalité - Laboratoire de recherche sur la santé (UQAM), 2018

Toute reproduction autorisée à des fins non commerciales avec la mention de la source. Toute reproduction partielle doit être fidèle au texte utilisé.



Laboratoire de recherche sur la santé

 Vitalité

 UQAM