## GUIDE AUTOSOINS ET AUTOSOINS DIRIGÉS EN SANTÉ MENTALE



« Partenaire de votre santé mentale et de votre bien-être »



# **TABLE DES MATIÈRES**

MISE EN CONTEXTE	4
DEFINITION	7
RESSOURCES AU CIUSSS CENTRE-OUEST DE L'ILE DE MONTREAL.	7
ESPACE JEUNESSE VIRTUEL (BILINGUE)	
RESSOURCES COMMUNAUTAIRES	9
RESSOURCES SUR LE WEB	11
POPULATION GENERALE  Information générale en lien avec la santé  Pleine conscience.	11 11
Thérapie et soutien en ligne  CLIENTELE ADULTE  Anxiété, dépression et trouble bipolaire  Anxiété et stress  Trouble bipolaire	12 12 12 12
Dépression	13 13 14 14
Anxiété	14 14 15

## MISE EN CONTEXTE

Un nouveau virus de la famille des Coronaviridae a été détecté dans la ville de Wuhan en Chine. Ce virus a été initialement nommé 2019-nCoV. Il porte désormais le nom de SARS-CoV-2. La maladie associée à ce virus est la COVID-19. Le début de l'éclosion de pneumonie atypique de COVID-19 a été signalé le 31 décembre 2019. La souche de coronavirus détectée à Wuhan est la plus récente des 7 souches de coronavirus qui causent des maladies chez l'humain. Des 6 autres souches, 4 ne causent que des symptômes respiratoires mineurs et 2 ont été associées à des maladies plus graves et parfois mortelles, soit le syndrome respiratoire aigu sévère (CoV-SRAS).

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) a déclaré, le 11 mars 2020, que l'éclosion de COVID-19 est devenue une pandémie. La transmission interhumaine a été confirmée par l'OMS et constitue le mode prédominant dans l'épidémie actuelle.

La continuité des services essentiels constitue une préoccupation grandissante. En effet, l'interruption de certains services ou activités essentiels à la collectivité, aux organisations ou à leurs clientèles entraîne inévitablement des effets sur la santé et le bien-être de la population, y compris sur la santé et le bien-être mental.

Soutenir et accompagner la population et nos usagers à prendre soin de leur santé mentale n'aura jamais été aussi important. Nous nous devons d'outiller notre population à maintenir une saine santé mentale, tout en respectant les directives de la Santé Publique et du Ministère de la Santé et des Services sociaux. La récente adaptation technologique de certains de nos services offre une opportunité de poursuivre notre mission d'améliorer la santé et le bien-être de la population. Les autosoins s'instaurent dans un modèle de soins par étape. Les soins par étape peuvent se décrire comme une hiérarchisation des soins basés sur les besoins du patient. On considère les autosoins dans les premières étapes du soin par étape.

## **OBJECTIFS**

Le présent guide se veut une recension non exhaustive de plusieurs outils, sites web et webinaires reconnus et utilisés et/ou développés par nos intervenants.

L'objectif est de donner aux usagers et aux cliniciens des moyens alternatifs pour atteindre les objectifs d'intervention.

## MISE EN GARDE

Le CIUSSS propose des liens vers des ressources documentaires, sites Internet ou des parties de sites Internet de tiers (soit des personnes et organisations qui ne font pas partie du CIUSSS). Il est possible que ces ressources contiennent des renseignements provenant d'autres sources ou réfèrent à d'autres ressources. Les références à ces autres ressources ou le fait que le site Internet d'un tiers soit mis en lien dans certaines ressources contenues au présent guide ne signifient pas que le CIUSSS approuve les organisations visées par ces liens, l'information, le matériel, les services ou les produits qu'elles offrent, ou qu'il donne quelque garantie à cet égard.

Le CIUSSS n'exerce ni n'assume aucun contrôle et aucune responsabilité sur le contenu affiché (y compris le droit de l'afficher), les liens, produits, biens, services ou tout autre matériel disponible sur les sites Internet et ressources de tiers, de même que sur leur exploitation, leur sécurité ainsi que sur leurs pratiques en matière de confidentialité.

L'usager accède aux ressources informationnelles entièrement à ses risques. Par conséquent, il incombe à l'usager de faire preuve de discernement lorsqu'il utilise ces sites, notamment lorsqu'il se fie à l'opportunité, à l'utilité ou au caractère complet de leur contenu. Le CIUSSS ne peut en aucune circonstance être tenue responsable de tout dommage causé par leur utilisation ou l'impossibilité de les utiliser. Les liens vers des sites offrant des logiciels téléchargeables ne sont par ailleurs fournis que pour la commodité de l'usager et le CIUSSS ne peut être tenu responsable de toute difficulté associée au téléchargement et à l'utilisation de tels logiciels.

## Caractère informatif du site Internet du CIUSSS et du présent guide

Le présent guide et le site Internet du CIUSSS sont mis à la disposition de l'usager sur une base informative uniquement. Certains renseignements affichés proviennent de sources extérieures du CIUSSS. Le CIUSSS prend des moyens raisonnables pour s'assurer de l'exactitude, de l'intégrité et de l'actualité de l'information qui apparaît au présent guide et sur le site Internet du CIUSSS. L'information est susceptible de changer rapidement et sans préavis. Ainsi, l'usager devrait consulter directement la source de l'information contenue au présent guide et sur le site Internet du CIUSSS.

Il incombe à l'usager de s'assurer que les versions des contenus qu'il consulte et utilise sont à jour. L'usager devrait notamment porter attention à ce que ce ne soit pas des contenus provenant de la cache ou d'une copie stockée sur le serveur de son fournisseur d'accès à Internet, dans son ordinateur ou sur le site d'un tiers.

Toute l'information au présent guide est à titre informatif seulement et ne peut être interprétée comme un avis de la part d'un professionnel de la santé. L'utilisation du présent guide et du site Internet du CIUSSS ne saurait en aucun cas remplacer une consultation auprès d'un intervenant qualifié. L'information contenue au présent quide et sur le site Internet du CIUSSS ne peut être considérée comme un avis de la part d'un médecin ou d'un autre professionnel de la santé, ni être considérée comme une alternative à un tel avis. Veuillez ne pas retarder la recherche ou l'obtention d'un avis d'un professionnel de la santé, dévier d'un tel avis ou cesser l'observance d'un traitement ou d'un suivi en raison de l'information contenue au présent guide, au site Internet du CIUSSS ou aux ressources auxquelles ils réfèrent. Le CIUSSS recommande en tout temps à l'usager de recourir directement aux services d'un intervenant habilité à répondre à toute question individuelle, notamment d'ordre médical ou psychosocial. Les décisions prises par l'usager en considération de l'information présentée au présent guide et sur le site Internet du CIUSSS sont la seule responsabilité de l'usager et le CIUSSS ne peut en aucun temps être tenu responsable de ces décisions et des dommages pouvant en résulter.

Nous recommandons que les usagers soient accompagnés par un intervenant pour la consultation du site Internet du CIUSSS et des ressources auxquelles ce site et le présent guide réfèrent.

En cas d'urgence, veuillez consulter un professionnel de la santé ou vous présenter à l'urgence d'un centre hospitalier sans tarder.

## **DEFINITION**

**Autosoins : «** Les **autosoins** réfèrent à tout ce qu'une personne peut faire par elle-même pour se maintenir en bonne santé et assurer son bienêtre. En somme, tout ce qu'une personne peut faire pour :

- retrouver du pouvoir sur sa santé mentale;
- poser des gestes au quotidien qui s'inscrivent dans des stratégies d'adaptation positives, par exemple adopter de saines habitudes de vie;
- reconnaître les bonnes ressources à sa disposition et déterminer à quel moment y faire appel;
- adopter un rôle proactif dans toute démarche visant à améliorer sa qualité de vie et sa santé mentale. » (tiré de québec.ca/pqptm)

Autosoins dirigés: Les autosoins dirigés réfèrent aux autosoins pour lesquels les intervenants accompagnent et soutiennent la personne afin de s'assurer « que c'est utilisé au bon moment et de manière appropriée et optimale. » (tiré de québec.ca/pqptm)

# RESSOURCES AU CIUSSS CENTRE-OUEST DE L'ÎLE DE MONTREAL

# **ESPACE JEUNESSE VIRTUEL (BILINGUE)**

**Descriptif**: espace virtuel soutenu par deux intervenants. C'est un espace ouvert où il y a place à la discussion sur des thèmes apportés par les jeunes et il y des échanges sur différents thèmes comme la gestion du stress et éducation. Pas besoin de rendez-vous.

**Clientèle:** ouvert à tous les jeunes 14-25 ans. Ces jeunes sont référés à la suite d'une évaluation d'un professionnel au GASM, pendant son suivi en santé mentale jeunesse ou pendant son suivi en santé mentale adulte.

## **WEBINAIRES EDUCATIFS (ANGLAIS)**

**Descriptif:** Ces webinaires sont en grande partie éducatifs, dans le but d'offrir des possibilités de structure, de connexion et d'apprentissage à nos usagers et à leurs familles. Ces webinaires ne sont pas des séances de traitement clinique. Les patients s'inscrivent via les liens situés sur le site web du CIUSSS.

**Site web :**<a href="https://www.ciussswestcentral.ca/programs-andservices/mental-health-and-addictions/institute-of-community-andfamily-psychiatry/therapeutic-webinars/">https://www.ciussswestcentral.ca/programs-andservices/mental-health-and-addictions/institute-of-community-andfamily-psychiatry/therapeutic-webinars/</a>

#### Life Skills Stream

Les webinaires Life Skills fourniront des informations et des stratégies utiles sur certaines de nos activités fondamentales de la vie quotidienne, telles que le sommeil, l'autosoins, la gestion du stress, la routine et la résilience.

## Cognitive Behaviour Therapy Stream

Ce webinaire initiera les participants au modèle de TCC et explorera des façons pertinentes d'améliorer nos styles de pensée qui influencent nos émotions et nos comportements, comme les techniques pour transformer nos pensées erronées, nos stratégies pour gérer l'incertitude et les approches visant à accroître l'acceptation.

# • Mindfulness & Dialectical Behaviour Therapy Stream

Ce webinaire initiera les participants à certains concepts de pleine conscience de base et permettra aux participants de faire une prise de conscience en lien avec leur corps dans le moment présent à travers une variété d'exercices de pleine conscience et de méditation en direct.

#### Movement & Exercise Stream

Ce webinaire permettra aux participants de s'engager dans quatre types de pratiques basées sur le mouvement, y compris l'exercice basé sur la chaise, l'exercice de poids corporel de style Tabata, le thaï-chi/Qigong et le yoga.

## RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

Organisme	Information	
-----------	-------------	--

## Centre de prévention du suicide

1 866 APPELLE 24h/7 jours

## Centres hospitaliers

Pour connaître celui de votre quartier 8-1-1

Centre pour les victimes d'agression sexuelle de Montréal

514 934-4504 24h/7 jours

#### **DPJ**

Francophone 514-896-3100 Anglophone 514-935-6196

Jeunesse j'écoute

24/7 jours

1 800 668-6868

## S.O.S. Violence conjugate

1 800 363-9010 24h/7 jours

#### **Urgence Toxicomanie**

514 288-1515 24h/7 jours

# Tel jeunes

1 800 263-2260

Texto 514 600-1002 24h/7 jours

Ligne parents 1 800 361-5085

## Pour trouver une ressource proche de toi

https://apps.kidshelpphone.ca/ressourcesautourdemoi/bienvenue.html?\_ga=2.29741499.529220777.1590066469-1865027830.1528328246

Organisme	Quartier
Association Iris 514 388-9233	Nord de Montréal : Ahuntsic, Montréal-Nord, Bordeaux—Saint- Laurent et Cartierville
<b>L'Autre Maison</b> 514 768-7225	Sud-Ouest de Montréal : Verdun, Lasalle, Lachine, Ville-Émard, Saint- Henri, etc.
Centre de crise de l'Ouest de l'Île 514 684-6160	Ouest de Montréal : Beaconsfield, Baie d'Urfé, Kirkland, Pointe-Claire, Dorval, Pierrefonds/Roxboro, Île Bizard/Ste-Geneviève, Senneville, Ste-Anne-de-Bellevue et Dollard- des-Ormeaux
Centre de crise l'Entremise 514 351-9592	Est de Montréal : Rivière-des- Prairies, Pointe-aux-Trembles, Montréal-Est, Anjou, Mercier- Hochelaga-Maisonneuve, Rosemont, Saint-Léonard, etc.
Centre de crise Le Transit 514 282-7753	Centre-Est de Montréal
Centre d'intervention de crise L'Accès 450 679-8689	Longueuil
L'Îlot	Laval
<b>Tracom</b> 514 483-3033	Centre-Ouest de Montréal : Côte- des-Neiges/Notre-Dame-de-Grâce, Côte-St-Luc/Hampstead/Montréal- Ouest, Mont-Royal, Parc-Extension, Westmount, etc.

## RESSOURCES SUR LE WEB

#### **POPULATION GENERALE**

## Information générale en lien avec la santé

https://www.passeportsante.net/ https://medlineplus.gov/ (US) https://naitreetgrandir.com/fr/ (pour prénatal et 0-8 ans)

Programme de gestion des émotions pour personnes ayant des symptômes légers à modérés de dépression, anxiété ou stress et inquiétudes. Section pour les 15-18 ans ainsi que pour adultes. \*\*
www.bouncebackbc.ca

#### Pleine conscience

Différentes applications pour aider les usagers à travailler sur différents aspects tel que la respiration, relaxation, gestion des émotions, etc. \*\*
<a href="https://www.nhs.uk/apps-library/category/mental-health/">https://www.nhs.uk/apps-library/category/mental-health/</a>

# Thérapie et soutien en ligne https://www.talkspace.com/

### **CLIENTELE ADULTE**

# Anxiété, dépression et trouble bipolaire

Outils pour aider à gérer dépression, anxiété et trouble bipolaire tel que recommandé par le MSSS. 

https://allermieux.criusmm.net

Sites web qui offrent des outils et guide à compléter en lien avec plusieurs problématiques de santé mentale.

<a href="https://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself">https://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself</a>

<a href="https://tcc.apprendre-la-psychologie.fr/pathologies-et-traitements.html">https://tcc.apprendre-la-psychologie.fr/pathologies-et-traitements.html</a>

<a href="https://tccmontreal.com/liens-utiles-2/sites-dautosoins-pour-tous/">https://tccmontreal.com/liens-utiles-2/sites-dautosoins-pour-tous/</a>

<a href="https://www.anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt/">https://www.anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt/</a> (application)

#### Anxiété et stress

Guide et cahier d'exercice pour l'usager sur la réaction au stress, la gestion du stress et le développement des saines habitudes. In https://medfam.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/16/Guide-autosoins-pour-la-gestion-du-stress.pdf

Guide illustré sur la gestion du stress. # https://www.who.int/publications-detail/9789240003927

Document explicatif de l'anxiété de façon simple. ## https://www.getselfhelp.co.uk/docs/AnxietySelfHelp.pdf

Programme de gestion de l'anxiété basé sur la thérapie cognitivo-comportemental. ##
<a href="https://maps.anxietycanada.com/courses/my-anxiety-plan-map-for-adults/">https://maps.anxietycanada.com/courses/my-anxiety-plan-map-for-adults/</a>

# Trouble bipolaire

Document d'information pour le client sur ce qu'est le trouble bipolaire ainsi que les explications sur les traitements. 

<a href="https://medfam.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/16/Guide-dautosoins-pour-les-troubles-bipolaires.pdf">https://medfam.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/16/Guide-dautosoins-pour-les-troubles-bipolaires.pdf</a>

Outil en ligne sur la qualité de vie pour personne avec un trouble bipolaire.

Cet outil peut aider le clinicien à définir les objectifs du plan d'intervention.

https://www.bdgol.com/

## Dépression

Guide qui explique de façon simple ce qu'est la dépression et des façons de le surmonter.

https://medfam.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/16/Guidedutosoins-pour-la-dépression-adultes.pdf

Livre d'exercice pour aider l'usager à gérer sa dépression au travail.

## (farsi) (punjabi)

https://psychhealthandsafety.org/asaw

Document d'autosoins qui décrit la dépression et partage des outils sur la gestion de dépression.

https://www.getselfhelp.co.uk/docs/DepressionSelfHelp.pdf

Guide sur la dépression et exercices pour aider à gérer celle-ci. https://www.mcgill.ca/counselling/files/counselling/depression\_moodjuice\_self-help\_guide.pdf

# Dépression périnatale et postpartum

Guide et cahier d'exercice pour femmes qui souffrent de dépression pendant qu'elles sont enceintes ou suite à l'accouchement. 

http://www.sfu.ca/carmha/publications/managing-depression-pregnancy-childbirth.html

# Trouble stress post-traumatique (TSPT)

Site web avec des ressources gratuites pour pratiquer des exercices de pleine conscience.

https://traumaedessentials.com/resources

#### **CLIENTELE JEUNESSE**

## Multiples problématique en santé mentale

Trousses à outil sur des problématiques variées en santé mentale jeunesse (anxiété, TDAH, dépendance, psychose, etc.) thtp://www.shared-care.ca/toolkits

#### TDAH

Gestion des émotions pour l'enfant avec un TDAH. 
<a href="http://www.attentiondeficit-info.com/pdf/gestion-emotions-enfant-adolescent.pdf">http://www.attentiondeficit-info.com/pdf/gestion-emotions-enfant-adolescent.pdf</a>

#### Anxiété

Programme de gestion de l'anxiété basé sur la thérapie cognitivocomportemental. \*\*
https://maps.anxietycanada.com/courses/child-map/

## Dépression

Guide qui explique de façon simple ce qu'est la dépression et des façons de le surmonter. 

https://medfam.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/16/Guide-dautosoins-pour-la-dépression-adolescents.pdf

Guide qui explique de façon simple ce qu'est la dépression et des façons de le surmonter. ##
https://dwdonline.ca/

## **SECTION INTERVENANTS**

Site web avec différents outils que le clinicien peut utiliser pour partager avec l'usager. (autres langues disponibles) <a href="https://www.getselfhelp.co.uk//fr.htm">https://www.getselfhelp.co.uk//fr.htm</a>

Site pour le professionnel qui offre de la thérapie. Des outils d'autosoins et information à partager avec clients disponible sur différents problématiques. 

www.psychologytools.com

#### Suicide

Outil d'évaluation et gestion d'idéation suicidaire chez l'usager. (pour clinicien) **#**<a href="https://psychhealthandsafety.org/wwtsp/">https://psychhealthandsafety.org/wwtsp/</a>

Outil SAM ou Géris si formation a eu lieu.

# - GUIDE AUTOSOINS ET AUTOSOINS DIRIGÉS EN SANTÉ MENTALE -

Notes		
	-	