

Objet : Lettre explicative concernant l'accompagnement individuel en autogestion de Relief

418, rue Sherbrooke Est,
bureau 300,
Montréal, Qc
H2L 1J6

Madame, Monsieur,

La présente lettre est pour offrir quelques explications concernant la démarche individuelle en autogestion de la santé mentale à laquelle souhaite prendre part votre client.e auprès de notre organisation.

Les personnes sont accompagné.es par un.e intervenant.e en santé mentale de Relief pour (re)trouver une meilleure qualité de vie et reprendre du pouvoir sur leur santé mentale, à l'aide de l'écoute active et d'outils d'autogestion hébergés sur une plateforme numérique. Chaque personne peut choisir entre 16 thématiques d'autogestion pour une durée de 50 minutes par deux semaines, avec une relance de 20 minutes entre les rencontres.

De façon plus large, nous accompagnons les gens vers une reprise de pouvoir sur leur santé en les aidant à mettre en œuvre un large amalgame de stratégies pour améliorer leur qualité de vie et leur santé mentale. L'idée est de favoriser une autonomisation des participants et une utilisation efficiente des ressources à leur disposition tout en adoptant un rôle proactif dans leur rétablissement. Cette approche, le soutien à l'autogestion, ne remplace pas la psychothérapie ou le suivi médical mais fait partie des meilleures pratiques recommandées par l'OMS et le ministère de la Santé pour faire face aux troubles de l'humeur ou aux troubles anxieux.

Le processus de développement utilisant des bases scientifiques rigoureuses a été publié dans une revue scientifique avec comité de pairs: Sauvé, C., Mercuri, M., Coulombe, S., Beaudin, A., Villatte, A., Drouin, M-A., Provost, J-R. (sous presse). Exploration du rôle, des bienfaits et des défis du co-design dans la création de services d'accompagnement à l'autogestion en santé mentale au Québec : une réflexion appuyée sur la littérature et un projet en cours. *Revue Santé Mentale Québec*

L'intervention a été développée dans le cadre d'une recherche financée par un organisme subventionnaire gouvernemental indépendant, le Conseil de recherches en sciences humaines. La recherche était chapeautée par Simon Coulombe, PhD en psychologie, professeur agrégé, titulaire de la Chaire de recherche Relief en santé mentale, autogestion et travail (Université Laval), en collaboration avec des chercheurs et professionnels en psychologie (Marc-Simon Drouin, PhD, Université du Québec   Montréal) et psychoéducation (Aude Villatte, Université du Québec en Outaouais).

Le contenu de l'intervention s'appuie sur le matériel d'autogestion validé par un comité d'expert.e.s interdisciplinaire.

Vous trouverez plus d'information ici : relief.ca/accompagnement-individuel-en-autogestion.

En espérant le tout conforme à vos exigences, je vous prie d'accepter mes plus cordiales salutations,

Sylvie Elsig
Coordonnatrice clinique
sylvie.elsig@relief.ca

rolief

le chemin de
la santé mentale