

Object: Explanatory letter regarding Relief individual self-management support

418 Sherbrooke East street
Office 300,
Montreal QC
H2L 1J6

To whom it may concern:

This letter is intended to provide some explanations about the individual self-management support that your client would like to undertake with our organization.

Individuals are supported by a Relief mental health worker in order to (re)discover a better quality of life and regain power over their mental health, using active listening and self-management tools hosted on a digital platform. Each person can choose from among 16 self-management topics, each lasting 50 minutes per two weeks, with a 20-minute followup between sessions.

More broadly, we provide support to people seeking to regain control of their health by helping them implement a wide range of strategies to improve their quality of life and mental health. The idea is to empower participants to make good use of the resources available to them while taking a proactive role in their recovery. This approach, called self-management support, while not a replacement for psychotherapy or medical care, is among the best practices recommended by the WHO and Québec's Ministère de la Santé to deal with mood or anxiety issues.

This support was developed based on rigorous scientific principles and the process was documented in a peer-reviewed scholarly journal: Sauvé, C., Mercuri, M., Coulombe, S., Beaudin, A., Villatte, A., Drouin, M-A., Provost, J-R. (in press). *Exploration du rôle, des bienfaits et des défis du co-design dans la création de services d'accompagnement   l'autogestion en santé mentale au Québec : une réflexion appuy e sur la littérature et un projet en cours. Revue Santé Mentale Québec*

The intervention was developed as part of research funded by an independent government granting agency, the Social Sciences and Humanities Research Council. The research was led by Simon Coulombe, PhD in psychology, associate professor and holder of the Relief Research Chair in Mental Health, Self-management and Work (Universit  Laval), in collaboration with researchers and professionals in psychology (Marc-Simon Drouin, PhD, Universit  du Québec   Montréal) and psycho-education (Aude Villatte, Universit  du Québec en Outaouais).

The content of the intervention is based on self-management materials validated by an interdisciplinary committee of experts.

You can find more information at <https://relief.ca/individual-self-management-support>.

I trust everything is to your full satisfaction.

Yours sincerely,

Sylvie Elsig
Clinical Coordinator
sylvie.elsig@relief.ca

Reçu #XXXX

Date d'émission: AAAA/MM/JJ

Service rendu à:

Nom

Adresse

Ville, Province

Code postal

Courriel

Accompagnement individuel en autogestion

Thématique de la rencontre: *Thématique*

Date de la rencontre: AAAA/MM/JJ

Montant payé: 99\$

Moyen de paiement : *Type de carte*

Les personnes sont accompagnées 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. Il ne s'agit pas d'une psychothérapie et ne vise, en aucun cas, à la remplacer.

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 chapeautéée 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 à 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.

Michèle Lambin TS psychothérapeute

MICHÈLE LAMBIN

Travailleuse sociale, psychothérapeute,

Clinicienne, formatrice et superviseure

Membre émérite de l'OTSTCFQ

Reconnue par l'OPQ

Détentrice d'une Certification internationale de superviseure de EMDRIA

N° de permis : LAMM9002090TS