

Syllabus détaillé

« Le soutien à l'autogestion et la reprise du pouvoir sur la santé mentale par une intervention de groupe pour l'anxiété, la dépression et la bipolarité »

Description

Cette formation vise à introduire les concepts et les différents outils entourant le soutien de l'autogestion de la santé mentale mis de l'avant dans le cadre de l'offre de service des ateliers *J'avance !*, conçus et offerts par l'association communautaire Revivre. Des thèmes comme la reprise de pouvoir, les changements de paradigmes des soins en santé mentale et la présentation des ateliers de Revivre seront présentés. Au terme de cette formation, intervenants et professionnels en santé mentale seront en mesure d'ajouter à leur pratique les clés de l'autogestion afin d'offrir un accompagnement diversifié, complémentaire à leur approche actuelle.

Durée de la formation

La formation est d'une durée de 7.0 heures. Elle privilégie une formation théorique de type magistral. À cette formation s'ajoutent des mises en situation afin d'exemplifier l'approche du soutien de l'autogestion des soins en santé mentale.

Méthode pédagogique

L'exposé théorique sera ponctué d'exercices d'animation et de mise en pratique avec les participants.

Attestation de formation

Une attestation de sept (7.0) heures sera remise à tous les participants qu'ils pourront faire reconnaître comme activité de formation continue. La formation est reconnue par :

- **L'Ordre des psychologues du Québec**
Numéro de reconnaissance OPQ : RA02222-17
- **L'Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec**
Numéro de reconnaissance OTSTCF : 740

Cette formation donne également la possibilité de **devenir un coanimateur d'atelier d'autogestion certifié par Revivre** autorisant le participant, par l'intermédiaire de son organisation seulement (non accessible aux travailleurs autonomes), de commander du matériel et de démarrer des ateliers du programme *J'avance !* auprès de sa clientèle.

Objectifs d'apprentissage visés

- 1) Situer l'approche du soutien à l'autogestion dans le contexte actuel : offre de service en santé mentale et paradigme des approches en vigueur.
- 2) Développer une meilleure connaissance de l'approche du soutien à l'autogestion en santé mentale.
- 3) Décrire les applications générales de l'approche d'autogestion en santé mentale.
- 4) Appliquer les méthodes d'intervention en groupe et individuelle de l'autogestion à travers les ateliers *J'avance!* de Revivre.

Éléments de contenu

- 1) Caractéristique du soutien à l'autogestion de la santé mentale
 - a) Fondements et théorie
 - i) Perspectives historiques et impact sur la conception du soin en santé mentale (Wagner, 1997; Ehrenberg, 2004)
 - ii) Les bases théoriques de la notion d'autogestion en santé mentale (Blisker et coll., 2005, 2014; Barlow et coll. (2002); Nice, 2009; Brouillet, Roberge et Fournier, 2012; Conseil Canadien en santé, 2012; Lorig et Holman, 1989, 2003)
 - iii) L'efficacité de l'approche d'autogestion en santé mentale (Houle et coll., 2012)
- 2) Application et intervention
 - a) Spécificité de l'approche d'autogestion en santé mentale (Revivre, 2013)
 - i) Les quatre piliers de l'autogestion (Revivre, 2013)
 - ii) Les bienfaits de l'entraide dans une perspective de soutien à l'autogestion en santé mentale (Caron & Guay, 2009)
 - iii) L'autogestion dans une approche individuelle (Revivre, 2013)
 - b) Intervenir de manière à soutenir l'autogestion
 - i) Les habiletés d'animation en soutien à l'autogestion
 - ii) La co-animation
 - iii) Les défis et pistes de solutions pour l'animation
- 3) Les ateliers *J'avance* de Revivre, un exemple de soutien à l'autogestion des soins en santé mentale.
 - a) Exercice de mise en pratique pour les participants, et mise en application des concepts d'autogestion.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC : Author.
- Association américaine de psychiatrie. (1996). *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*; quatrième édition, Masson, Paris.
- Bilsker, D., Gilbert, M., Worling, D. et Jane Garland. (2005). *Dealing With Depression: Antidepressant Skills for Teens*. Child and Youth Mental Health Branch. Ministry of Children and Family Development : British-Columbia.
- Bexton, B. (2009). La dépression : Fiche d'information. Revivre, Montréal.
- Brown TA, Campbell LA, Lehman CL, Grisham JR, Mancill RB. (2001). Current and lifetime comorbidity of the DSM-IV anxiety and mood disorders in a large clinical sample. *Journal of Abnormal Psychology*, 110, 585-99.
- Barlow J, Wright C, Janice S, Turner A, Hainsworth J. (2002). Self-management approaches for people with chronic conditions: a review. *Patient Education and Counseling*, 48: 177-187.
- Caron, J. et Guay, S. (2005). Soutien social et santé mentale : concept, mesures, recherches récentes et implications pour les cliniciens. *Santé mentale au Québec*, 30(2), 15-41.
- Conseil canadien de la santé. (2012). Soutien à l'autogestion pour les Canadiens atteints de maladies chroniques : Point de mire sur les soins de santé primaires. Toronto : Conseil canadien de la santé.
- Fava GA, Ruini C, Belaise C. (2007). The concept of recovery in major depression. *Psychological Medicine*, 37, 307-317.
- Fondation des maladies mentales, tiré de Revivre. (2012). Atelier d'autogestion de la dépression. J'avance!
- Fournier L, Roberge P, Brouillet H. (2012). Faire face à la dépression au Québec. Protocole de soins à l'intention des intervenants de première ligne. Montréal : Centre de recherche du CHUM et Institut national de santé publique du Québec.
- Ehrenberg, A. (2004). Les changements de la relation normale pathologique. À propos de la souffrance psychique et de la santé mentale. *Esprit* 304(5), 133-156.

- Frank, E., Kupfer, D. J., Perel, J. M., Cornes, C., Jarrett, D. B., Mallinger, A. G., Thase, M. E., McEachran, A. B., Grochocinski, V. J., (1990). 3— year outcomes for maintenance therapies in recurrent dépression. *Archives of General Psychiatry*, 47(12), 1093-1099.
- Hardeveld F, Spijker J, De Graaf R, Nolen WA, Beekman AT. (2010). Prevalence and predictors of recurrence of major depressive disorder in the adult population. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 122, 184-191.
- Hardeveld, F., Spijker, J., De Graaf, R., Nolen, W. A., Beekman, A. T. F. (2010). Prevalence and predictors of recurrence of major depressive disorder in the adult population, *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 122, 184–191.
- Heldt E, Kipper L, Blaya C, Salum G. (2011). Predictors of relapse in the second follow-up year post cognitive-behavior therapy for panic disorder. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 33(1), 23-29.
- Houle J, Gascon-Depatie M, Belanger-Dumontier G, Cardinal C. (2013). Depression self-management support: a systematic review. *Patient Education and Counseling*, 91, 271-279.
- Houle J, Gauvin G, Collard B, et al. (soumis) Empowering adults in recovery from depression: a community-based self-management group program. *Canadian Journal of Community Mental Health*.
- INSPQ. (2012). Surveillance des troubles mentaux au Québec : Prévalence, mortalité et profil d'utilisation des services. *Surveillance des maladies chroniques*, No 6, P3.
- Institut national de la santé publique du Québec. (2012). Surveillance des troubles mentaux au Québec : prévalence, mortalité et profil d'utilisation des services. Rapport préparé par Alain Lesage et Valérie Émond. Québec : INSPQ.
- Institut universitaire en santé mentale de Montréal. Les troubles anxieux, prévalence. Trouvé sur le web le 6 juin 2014 au <http://www.iusmm.ca/sante-mentale/troubles-anxieux.html#combien>
- Institut universitaire en santé mentale de Montréal. Les troubles anxieux, prévalence. Trouvé sur le web le 6 juin 2014 au <http://www.iusmm.ca/sante-mentale/troubles-anxieux.html#combien>
- Institut universitaire en santé mentale de Montréal. Les troubles anxieux, prévalence. Trouvé sur le web le 6 juin 2014 au <http://www.iusmm.ca/sante-mentale/troubles-anxieux.html#combien>

- Institut universitaire en santé mentale de Montréal. Les troubles anxieux. Trouvé sur le web le 6 juin 2014 au <http://www.iusmm.ca/sante-mentale/troubles-anxieux.html#combien>
- Institut universitaire en santé mentale de Québec. (2010). Troubles psychotiques – psychoses. Trouvé sur le web le 6 juin 2014 au <http://www.institutsmq.qc.ca/maladies-mentales/troubles-psychotiques/index.html>
- Institut universitaire en santé mentale Douglas. Les troubles anxieux : Causes et symptoms. Trouvé sur le web le 6 juin 2014 au <http://www.douglas.qc.ca/info/troubles-anxieux>
- Kavanagh, M., Beaucage, C., Cardinal, L., & Aubé, D. (2006). La dépression majeure en première ligne : les impacts cliniques des stratégies d'intervention. Revue de littérature. Agence de la Santé et des Services Sociaux de la Capitale-Nationale, Direction de la Santé Publique, institut national de santé publique du Québec, dans l'avis scientifique sur les interventions efficaces INSPQ.
- Kupfer. D. J., Frank. E., Perel. J. M., Cornes. C., Mallinger. A. G., Thase. M. E., McEachran. A. B. & Grochocinski. A. G. (1992). 5-year outcomes for maintenance therapies in recurrent depression. Archives of General Psychiatry, 49(10), 769-773.
- Leblanc, J. (2009). La dysthymie, fiche d'information. Revivre, Montréal.
- Ministère de la Santé et des services sociaux. (2015). Faire ensemble et autrement – Plan d'action en santé mentale 2015-2020.. Document rédigé et coordonné par André Delorme, Josée Lepage et Sophie Bélanger.
- Morrison, S. (2007). Self-management support: Helping clients to set goals to improve their health. National Healthcare for the Homeless Council. Consulté à l'adresse <http://www.nhchc.org/SelfManagementSupport052907.pdf>
- Nierenberg AA, Husain MM, Trivedi MH, et al. (2010). Residual symptoms after remission of major depressive disorder with citalopram and risk of relapse : a STAR*D report. Psychological Medicine, 40, 41-50.
- Naylor, C., M. Parsonage, D. McDaid, M. Knapp, M. Fossey and A. Galea (2012). Long-term conditions and mental health: The cost of co-morbidities. The King's Fund and Centre for Mental Health.
- Nice, (2009). Depression. Treatment and management of depression in adults, including adults with a chronic physical health problem. Quick reference guide. London : National Institute for Health and Clinical Excellence.

- Ordre des infirmières et infirmiers du Québec. (2016). Standards de pratique de l'infirmière dans le domaine de la santé mentale. Document rédigé et coordonné par France Laflamme, Suzanne Durand.
- Organisation mondiale de la santé. (2002). La dépression : principaux faits. Trouvé sur le web le 15 avril 2014 au <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/fr/>
- Patten, S. B., Wang, J., Beck, C., & Maxwell, C. (2005). Measurement issues related to the evaluation and monitoring of major depression prevalence in Canada. *Chronic Diseases in Canada, 26*(4), 100-106.
- Patten, S. B., Wang, J., L, Williams, J. V., & Coll. (2006). Descriptive epidemiology of major depression in Canada. *Canadian Journal of Psychiatry, 51*(1), p84-90.
- Paykel ES. (2008). Partial remission, residual symptoms, and relapse in depression. *Dialogues Clininical Neurosciences, 10*, 431-437.
- Pearson C, Janz T, Ali J. (2013). Mental and substance use disorders in Canada. *Health at a Glance: Statistics Canada*. Catalogue no 82-624.
- Revivre. (2013). Programme J'avance ! : Atelier d'autogestion des troubles anxieux et de l'humeur en milieu de travail. Montréal, Québec : Revivre.
- Roy-Byrne PP, Craske MG, Stein MB, Sullivan G. (2005). A randomized effectiveness trial of cognitive-behavioral therapy and medication for primary care panic disorder. *Archives of General Psychiatry, 62*, 290-298.
- Rush AJ. (2011). Star-D : lessons learned and future implications. *Depression & Anxiety, 28*, 521-4.
- Somers JM, Goldner EM, Waraich P, Hsu L. (2006). Prevalence and incidence studies of anxiety disorders: a systematic review of the literature. *Canadian Journal of Psychiatry, 51*, 100-13.
- Tiré de : Institut universitaire en santé mentale de Montréal. Les troubles anxieux. Trouvé sur le web le 6 juin 2014 au <http://www.iusmm.ca/sante-mentale/troubles-anxieux.html#combien>
- Trivedi MH, Hollander E, Nutt D, Blier P. (2008). Clinical evidence and potential neurobiological underpinnings of unresolved symptoms of depression. *Journal of Clinical Psychiatry, 69*, 246-58.
- Yonkers KA, Bruce SE, Dyck IR, Keller MB. (2003). Chronicity, relapse, and illness - course of panic disorder, social phobia, and generalized anxiety disorder: findings in men and women from 8 years follow-up. *Depression and Anxiety, 17*, 173-179.