

DIRECTIVES POUR L'ACCÈS AU RÉPERTOIRE DE RESSOURCES DU GUIDE « Aller mieux à ma façon »

1. Inscrire le lien dans la barre de recherche, sur une page Internet :
<https://vitalite.ugam.ca/ressources-autogestion.html>
2. Une page s'ouvrira, comportant des informations sur l'outil « Aller mieux à ma façon » et l'autogestion. Cliquer sur l'onglet « **Accueil du répertoire de ressources** », dans le menu de gauche, pour avoir accès au bottin des ressources.

The screenshot shows the Vitalité website interface. At the top, the logo 'Vitalité' is displayed with the tagline 'Laboratoire de recherche sur la santé'. A navigation bar contains links: '+ ACCUEIL', '+ LA SANTÉ', '+ LA SANTÉ ET VOUS', '+ PROJETS', '+ L'ÉQUIPE', '+ PARTENAIRES', and '+ À PROPOS DE VITALITÉ'. A search bar is located on the right. On the left, a vertical menu under 'RESSOURCES AUTOGESTION' lists several options, with 'Accueil du répertoire de ressources' circled in red and a red arrow pointing to a text box containing the text: « Accueil du répertoire des ressources ». The main content area features the title 'L'outil *Aller mieux à ma façon* : soutien à l'autogestion' and the subtitle '(Getting better my way: self-management support tool)'. Below this is a graphic with the text 'Aller mieux... à ma façon' and 'SOUTIEN À L'AUTOGESTION'. The text below the graphic explains the tool's purpose for individuals with depression, anxiety, or bipolar disorder, and defines self-management as favoring one's own recovery through daily small actions.

3. Une page s'ouvrira comprenant **les cinq catégories d'autogestion**. Choisir celle qui suscite le plus d'intérêt.

Tous les moyens possibles de la catégorie sont présentés. Divers outils « **Documents d'information et outils** » et plusieurs ressources « **Organismes et ressources d'aide** » apparaissent pour chaque moyen. Cliquer sur les liens pour découvrir et explorer stratégies afin d'appliquer le moyen choisi.

RESSOURCES AUTOGESTION

- L'outil Aller mieux à ma façon
- ACCUEIL DU RÉPERTOIRE DE RESSOURCES
- Prendre soin de sa condition physique
- Agir face à ses difficultés
- Fonctionner au quotidien
- Entretenir des relations positives
- Développer son potentiel
- Nous contacter
- Obtenir l'outil
- Partenaires Financiers

Accueil du répertoire de ressources de l'outil **Aller mieux à ma façon**



L'autogestion comporte 5 grandes dimensions. Vous trouverez ici une liste de ressources gratuites, accessibles en ligne ou téléchargeables, pour chacune de ces cinq dimensions.

Au total, notre banque de ressources propose plus d'une centaine de ressources pour 53 stratégies d'autogestion différentes. Les ressources sont présentées selon les catégories suivantes : Documents d'information et outils, Organismes et ressources d'aide, et Multimédia. Un bref descriptif accompagne chaque ressource afin de vous aider à repérer aisément celles qui vous seront le plus utiles.

Bien que ces ressources aient été rigoureusement sélectionnées par l'équipe du Laboratoire Vitalité, celui-ci ne prend aucune responsabilité quant au contenu modifiable présenté sur les sites externes répertoriés dans cette banque de ressources.

Prendre soin de sa condition physique
Je m'occupe de mon corps et je gère mon énergie.

Agir face à ses difficultés
Je comprends ce que je vis, je cherche de l'aide professionnelle, j'affronte ce qui va moins bien et je reste vigilant face aux risques de rechute.


Fonctionner au quotidien
Je me crée une routine, je respecte ma façon de fonctionner et je me mets en action.

Entretenir des relations positives avec les autres
Je m'entoure de gens qui me font du bien et je participe au bien-être autour de moi.

Développer son potentiel
Je me concentre sur le positif, je prends soin de moi, je prends du pouvoir et je m'accepte comme je suis.

Les cinq catégories d'autogestion

Prendre soin de sa condition physique



Je m'occupe de mon corps.

Je surveille ou réduis ma consommation de drogue, d'alcool, de boisson énergisante, de café, etc.

Documents d'information et outils ←

- 1- Fiche d'information sur la caféine (Extenso, 2012)
--> Fiche d'information sur la caféine (effets, sources, recommandations, excès et interactions)
- 2- **Alcool et santé mentale** (Éducalcool, 2011)
--> Brochure explicative sur les liens entre l'alcool et la santé mentale (dépendance, sommeil, etc.).

Organismes et ressources d'aide ←

- 1- **Répertoire des ressources en dépendances** (MSSS, 2016)
--> Répertoire des ressources québécoises publiques, privées et communautaires en dépendances

Je mange sainement (ex. manger des fruits et légumes, éviter la malbouffe)

Je fais du sport ou de l'activité physique

Je consulte un médecin

J'utilise des ressources complémentaires (ex. chiropraticien, ostéopathe, produits naturels)

Je gère mon énergie.

J'adopte de bonnes habitudes de sommeil (ex. je dors assez, à des heures régulières)

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du Guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond
du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux
de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec