

QU'ENTEND-ON PAR AUTOSOINS?

Dans le cadre de la Semaine de la santé mentale du 4 au 10 mai 2020

Définition des autosoins

Les autosoins concernent les activités que la personne doit entreprendre pour bien vivre avec une ou plusieurs conditions de santé. Pour celle qui est actuellement aux prises avec un trouble anxieux, dépressif ou bipolaire, l'autogestion de la santé (ou les autosoins) a une importance primordiale, car elle peut contribuer à prévenir les rechutes et à améliorer sa qualité de vie.

La personne se rétablit par un processus où elle chemine vers une vie satisfaisante et épanouissante pour elle, malgré la maladie mentale et la présence possible de symptômes. Plusieurs facteurs contribuent à la reprise de contrôle sur sa vie lui permettant de développer de nouvelles capacités et de nouvelles aptitudes. Les autosoins peuvent être effectués par la personne elle-même ou avec l'aide dirigée d'un intervenant au moyen d'un livre ou de matériel informatique.

Les autosoins lui permettent donc d'être informée et en action pour améliorer sa condition. À titre d'exemple, en ces temps de pandémie, le gouvernement a mis à la disposition de la population le [Guide autosoins](#) qui explique bien ce qui est à savoir et à faire pour protéger sa santé et la santé des autres.

Buts poursuivis

L'enseignement de l'autogestion (ou les autosoins) de la condition liée à l'état de santé permet à la personne atteinte d'avoir la confiance nécessaire pour mieux gérer sa maladie par l'acquisition de connaissances et de capacités. La revue de littérature laisse présager des gains importants tant pour cette personne que pour la qualité des soins reçus. De plus, la personne et ses proches sont des partenaires importants.

Formes d'autosoins

Plusieurs formes de communication peuvent être utilisées pour aider la personne atteinte à acquérir les habiletés nécessaires pour la gestion de sa condition de santé, soit : sites Web spécialisés, dépliants, livres de référence, carnet de santé, outils interactifs, rencontres individuelles ou de groupe, enseignements théoriques et pratiques, ateliers, etc.

Références :

www.aqpr.ca
www.qualixia.org
quebec.ca ([Guide autosoins COVID-19](#))
www.cnesm.org

Texte rédigé par Sandra Cormier, adjointe à la programmation clinique, et Marie-Hélène Turbide, conseillère cadre, Direction des programmes Santé mentale, dépendance et services psychosociaux généraux adulte

Semaine de la santé mentale
du 4 au 10 mai 2020

Info santé : 811
www.santelaurentides.gouv.qc.ca