

Application des connaissances : utilisation d'un outil de soutien à l'autogestion de troubles dépressifs, anxieux et bipolaires en 1^{re} ligne

Saint-Onge, K., Beaudin, A., Gamache, C., Lussier, M.-T., Roberge, P., Hudon, C., Provencher, M.D., Menear, M., Lévesque, G., Marcheterre, L., Coulombe, S., Labelle, P. et Houle, J.¹

¹Département de psychologie, Université du Québec à Montréal, houle.janie@uqam.ca

Aller
mieux...
à ma façon

SOUTIEN À L'AUTOGESTION
pourallermieux@uqam.ca
vitalite.uqam.ca

Contexte

*Aller mieux à ma façon*¹ suscite un intérêt grandissant, notamment en première ligne :

- > 1 300 demandes de l'outil en PDF
- > 12 300 copies papier distribuées
- > 95 formations auprès de professionnels

Une étude scientifique² financée par le Réseau-1 Québec a permis de :

1. Montrer l'utilité et l'acceptabilité de l'outil.
2. Identifier des bonnes pratiques de l'utilisation de l'outil en première ligne.

Objectif

Soutenir l'utilisation de l'outil *Aller mieux à ma façon* dans un contexte de première ligne en santé mentale adulte.

Méthode

- Jun à déc. 2016 Étude de cas comparative²
- Mai à juillet 2018 Entretiens de suivi avec des professionnels de la santé
- Août 2018 Appel à la **rétroaction** par courriel auprès des personnes ayant demandé l'outil (n=9/600)
- Sep. à déc. 2018 Révision de l'outil (FR/AN) avec l'équipe de développement *Aller mieux à ma façon* (version 3)³
- Jan. à mars 2019 Développement de **6 vidéos** :
2 @ intervenants (FR)
2 @ utilisateurs (FR)
1 explication version 3 (FR/AN)
- Mai 2019 Envoi 1^{re} **infolettre** aux personnes ayant demandé l'outil (n=861) avec invitation au **sondage** concernant l'appréciation des vidéos

Résultats

Les statistiques ont été compilées par Mailchimp™

838 adresses courriel ont reçu l'infolettre
(23 envois rebondis)

13 se sont désabonnées (0.01 %)

60 % l'ont ouvert (n=502)

20 % ont cliqué (n=163)

84 (23%)

ont cliqué sur la vidéo expliquant les différences de la version 2 à la version 3

Pays où l'envoi a été ouvert

Canada	1,343	77.6%
USA	222	12.8%
France	150	8.7%
United Kingdom	9	0.5%
Belgium	5	0.3%

177 ont téléchargé l'outil FR

37 ont téléchargé l'outil AN

16 ont ouvert le sondage

13 ont participé au sondage
(anonyme)

4 ont envoyé un courriel (+)

1 a suggéré un sujet de capsule :

« Comment faire pour faire participer l'entourage de la personne en besoin d'aide... »

2 capsules pour personnes en rétablissement

- Trucs et astuces d'une paire aidante pour utiliser l'outil Aller mieux
Laboratoire Vitalité (2:51)
- Pourquoi l'outil Aller mieux pourrait être utile au quotidien
Laboratoire Vitalité (3:17)

2 capsules pour les intervenants

- Intégrer Aller mieux dans ma pratique médicale de 1^{re} ligne
Laboratoire Vitalité (3:42)
- Utiliser l'outil Aller mieux lors d'un suivi en présence
Laboratoire Vitalité (3:33)

Questions fermées et questions ouvertes

	Pas du tout d'accord	Plus ou moins d'accord	Assez d'accord	Fortement d'accord
La capsule m'a permis d'obtenir des conseils utiles.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La capsule m'a permis de mieux comprendre les troubles.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La capsule m'a permis de mieux comprendre les symptômes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La capsule m'a permis de mieux comprendre les traitements.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La capsule m'a permis de mieux comprendre les services disponibles.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La capsule m'a permis de mieux comprendre les ressources.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La capsule m'a permis de mieux comprendre les enjeux.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La capsule m'a permis de mieux comprendre les besoins.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La capsule m'a permis de mieux comprendre les défis.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La capsule m'a permis de mieux comprendre les solutions.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

« Enfin de l'information sur comment utiliser l'outil! Nous sommes toujours en attente de notre demande de formation sur l'outil alors nous demeurons sur nos questionnements. Cette capsule nous permet de voir comment l'outil peut être utilisé avec la clientèle. »

Personne accompagnatrice

Vidéo 1 « Cette capsule est intéressante et pertinente, mais elle aurait pu être plus détaillée. »
Vidéo 2 « Cette capsule vient compléter et préciser la précédente en donnant plus de détails. »

Personne accompagnatrice

« Le professionnalisme est bien ainsi que les alternatives possible. »

Personne en rétablissement

Conclusions

L'infolettre a attiré un certain intérêt.

Les capsules vidéo semblent être appréciées et jugées utiles, mais doivent être intégrées au courriel d'envoi.

L'intérêt montre un besoin de la part des intervenants d'être outillés, eux aussi, en matière de soutien à l'autogestion.

Suite

- Développement d'autres capsules vidéo.
- Animation d'une **communauté de pratique** virtuelle par infolettre et YouTube.
- Évaluation du **site web** interactif (FR/AN).

Références

1. Villaggi, B., Provencher, H., Coulombe, S., Meunier, S., Radziszewski, S., Hudon, C., ... & Houle, J. (2015). Self-management strategies in recovery from mood and anxiety disorders. *Global Qualitative Nursing Research*, 2.
2. Houle, J., Radziszewski, S., Labelle, P., Coulombe, S., Menear, M., Roberge, P., ... & Lavoie, B. (2018). Getting better my way: Feasibility study of a self-management support tool for people with mood and anxiety disorders. *Psychiatric rehabilitation journal*.
3. Houle, J., Radziszewski, S., Beaudin, A., Saint-Onge, K., Martel, B., Jourdain, Y., Doray, P., Lavoie, B., Labelle, P., Cloutier, G., Collard, B., Coulombe, S., Gilbert, M., Jetté, F. et Brouillet, H. (2018). Aller mieux... à ma façon – Soutien à l'autogestion (version 3). Montréal : Laboratoire de recherche sur la santé Vitalité, 16 pages.

Remerciements

Nous remercions chaleureusement chacun des co-chercheurs et collaborateurs pour leur précieuse contribution au projet, Réseau-1 Québec pour le financement ainsi que Yves Jourdain, Annie Beaudin, Jessica Delorme et Dre Claire Gamache pour leur participation aux capsules vidéo.