



Webinaire

Soutien à l'autogestion de la dépression

Lundi, 20 octobre 2014

Soutien à l'autogestion de la dépression

Dan Bilsker PhD
Centre for Applied Research in Mental Health & Addiction



Simon Fraser University Vancouver



SIMON FRASER UNIVERSITY
FACULTY OF HEALTH SCIENCES

Soutien à l'autogestion des soins (SAG)

- Le *Guide d'autosoins pour la dépression* est donné au patient.
- Enseigne des stratégies permettant de faire face à la dépression.
- Stratégies basées sur la thérapie cognitivo-comportementale (intervention efficace non pharmaceutique).
- Le rôle de l'intervenant ou d'un membre de la famille est de jouer un rôle de guide, d'encourager et de soutenir le patient.

Guide d'autosoins pour la dépression

- Gratuit à:
www.carmha.ca/selfcare/
- Offert: Anglais, français, chinois, punjabi
- Versions: Adolescent; Travail; Problèmes de santé chroniques
- Version audio: Anglais, français
- Fichiers audio de relaxation (anglais)

GUIDE D'AUTOSOINS POUR LA DÉPRESSION

2^E ÉDITION

DÉVELOPPER DES STRATÉGIES
POUR SURMONTER
LA DÉPRESSION

GUIDE DESTINÉ AUX ADULTES

Ligne directrice- recommandée

“For patients with mild depression, healthcare professionals should consider recommending a guided self-help programme based on cognitive behavioural therapy (CBT)... Antidepressants are not recommended for the initial treatment of mild depression, because the risk–benefit ratio is poor.”

-UK National Inst. for Clinical Excellence depression guideline

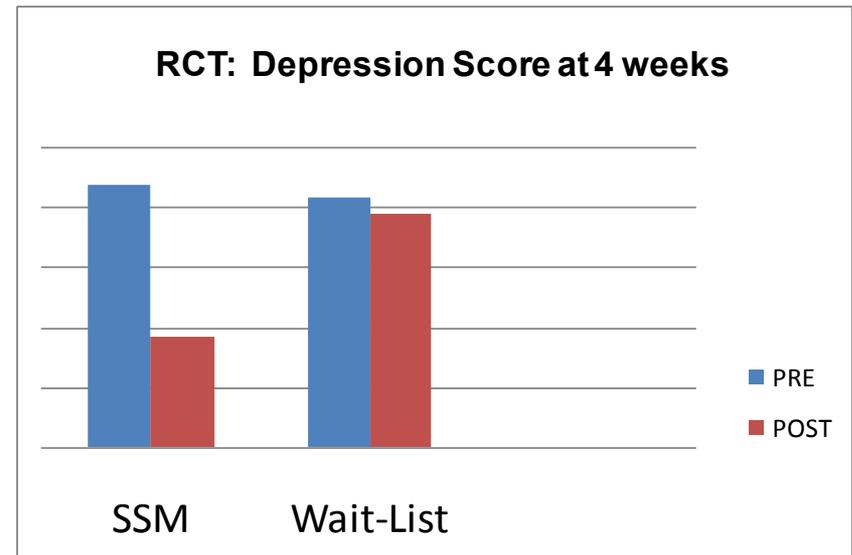
Efficace

Autogestion

- Méta-analyses d'essais contrôlés randomisés
 - Comparé à un placebo ou groupe contrôle / liste attente
- = **0.43**, efficacité environ la moitié de celle du traitement standard

Soutien à l'autogestion

- Avec le support d'un intervenant
- = **0.80**, efficacité approximativement la même que le traitement standard

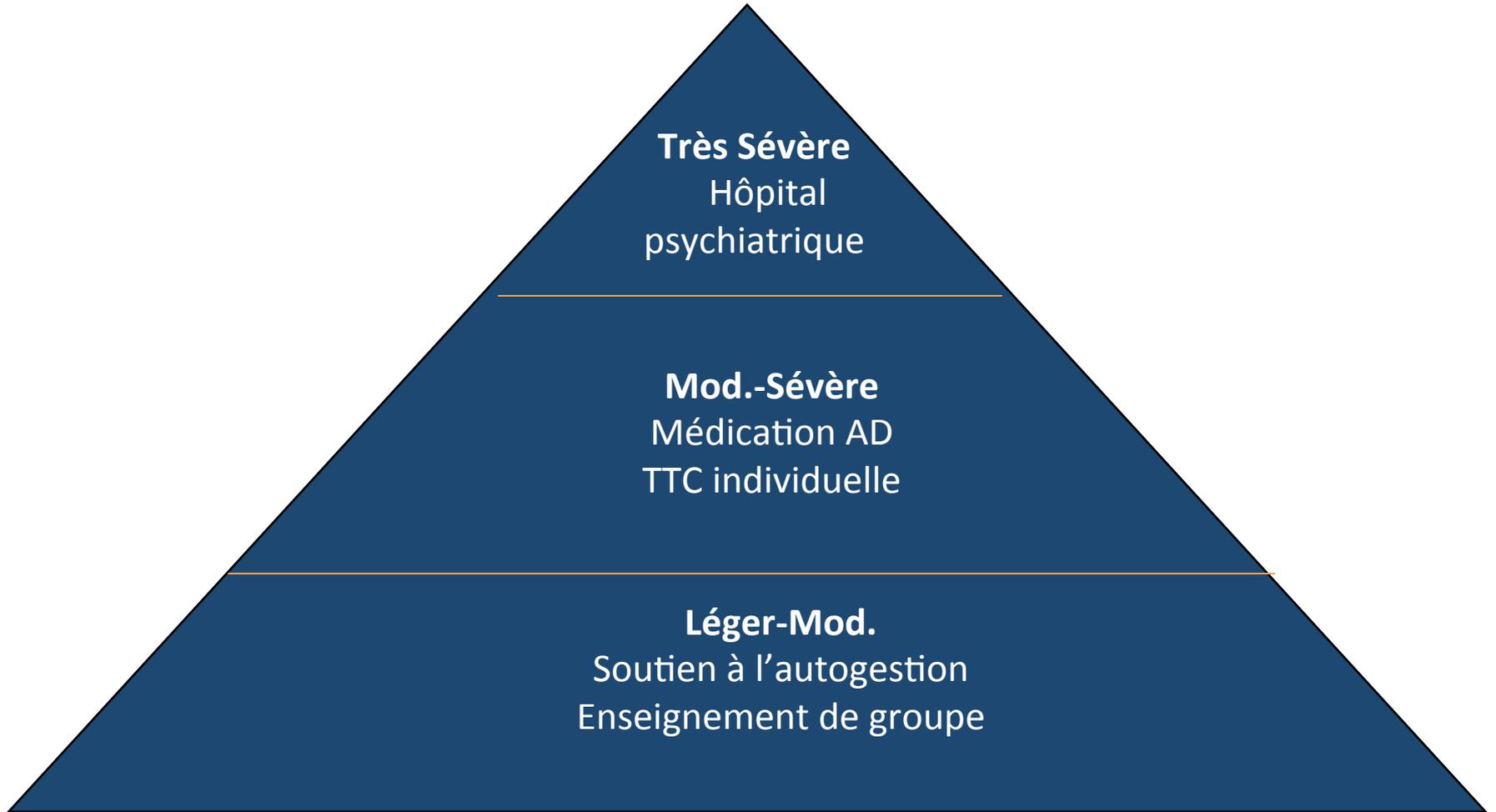


Pratique

- S'utilise bien lors de brèves visites
- Ne requiert pas de formation approfondie
- Extrêmement peu coûteux à utiliser



La Pyramide des soins



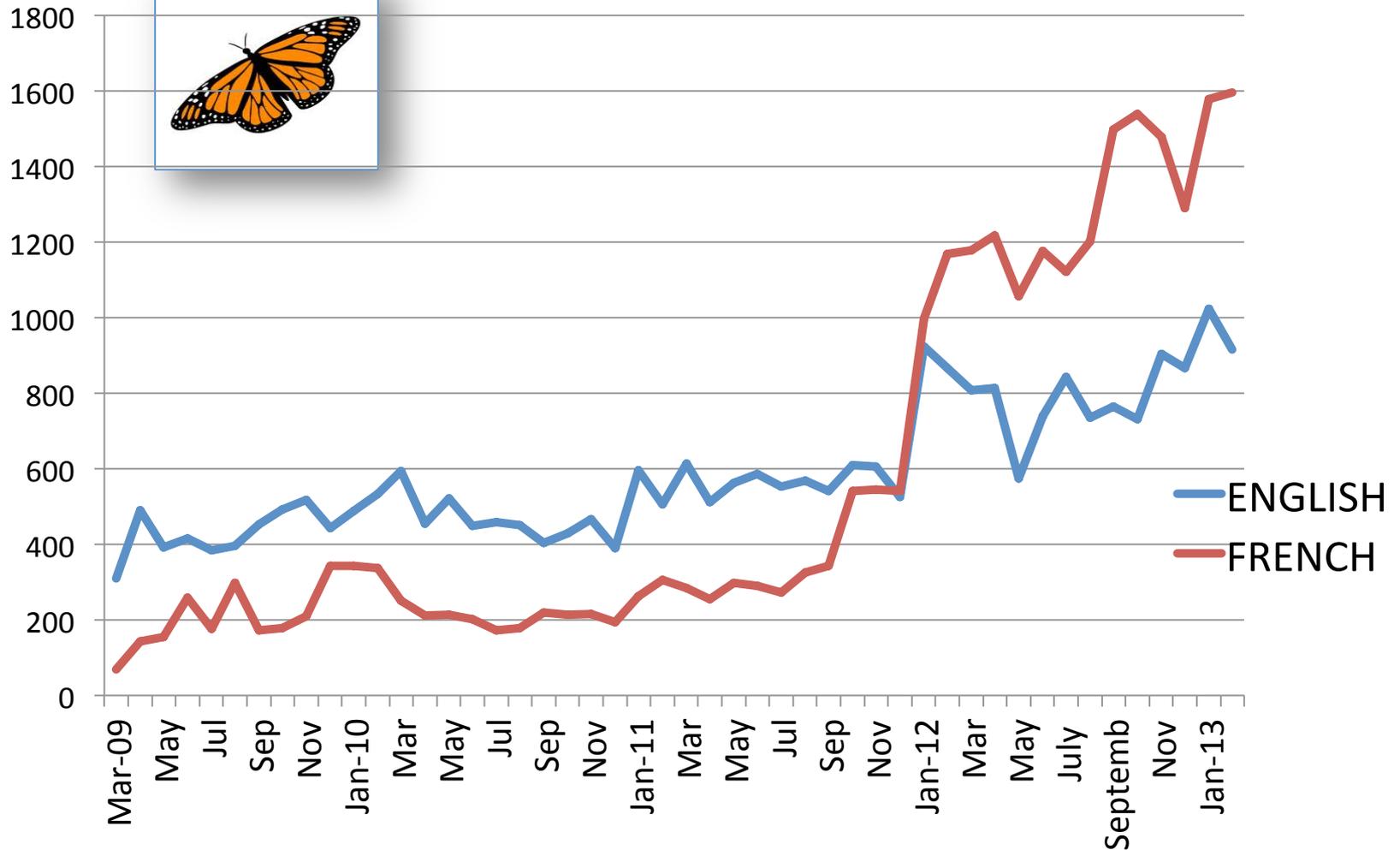
Très Sévère
Hôpital
psychiatrique

Mod.-Sévère
Médication AD
TTC individuelle

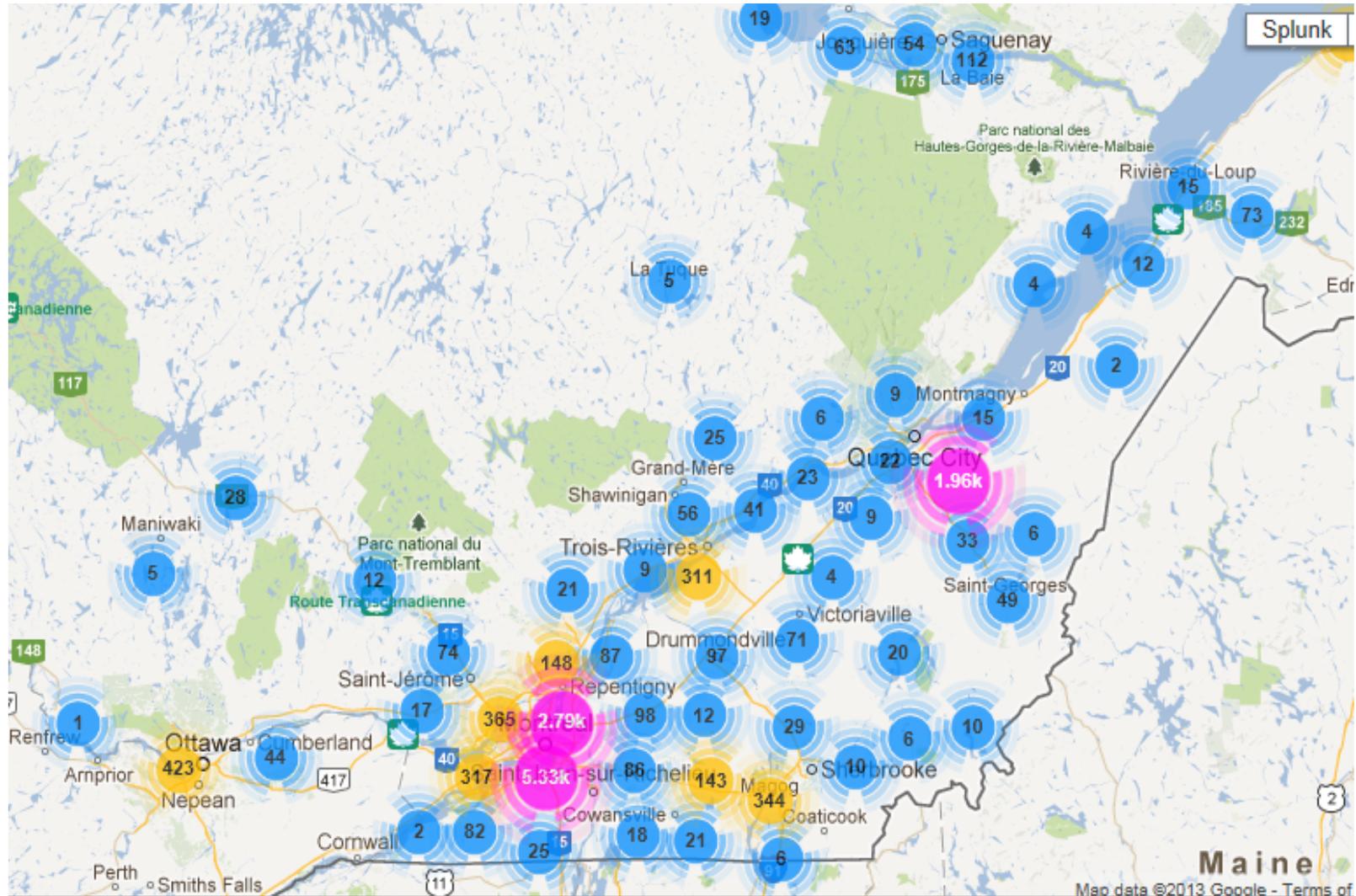
Léger-Mod.
Soutien à l'autogestion
Enseignement de groupe

Populaire

100,000 téléchargements
>50,000 distribués

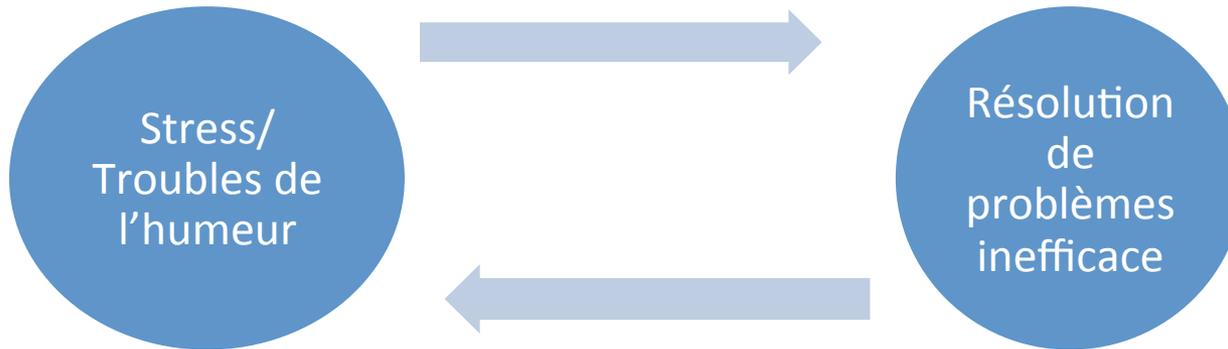


Guide D'autosoins Pour la Dépression au Québec



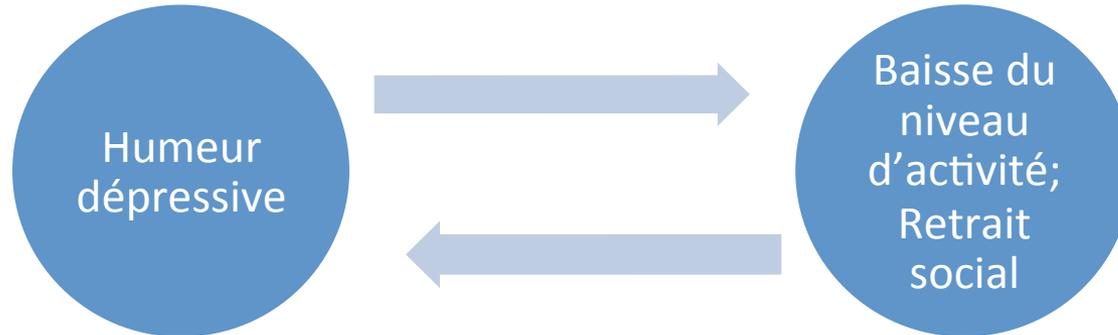
3 STRATÉGIES D'AUTOSOINS POUR LA DÉPRESSION

1. Résolution de problème



- Choisir un problème
- Identifier trois actions qu'il est possible à réaliser
- Comparer les actions: les avantages et inconvénients de chacune de ces actions
- Choisir la meilleure action
- Élaborer un plan d'action, facile à gérer, axé sur l'action et précis

2. Réactiver sa vie



Sélectionner les zones à cibler

- Contact social
- Autosoin (ex.: exercice)
- Activités agréables

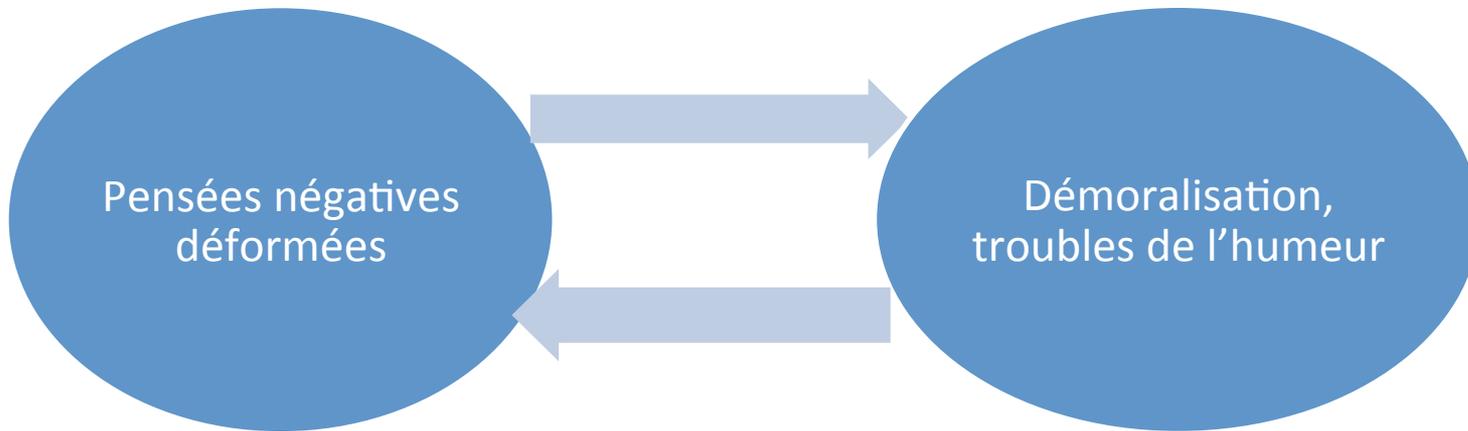


Établir des objectifs

- Précis
- Réalistes
- Fixés d'avances



3. Gestion de la pensée dépressive



- Reconnaître la **pensée dépressive**
- Identifier des pensées réalistes :
ex.: « puis-je trouver plus de preuves ? » , «Un dîner annulé ne signifie par que je serai jamais aimé. »
- Chaque fois qu'une pensée dépressive survient, la remettre en question et les remplacer par une pensée réaliste



www.carmha.ca/selfcare/