

Les autosoins pour la santé mentale Partie 1 : définition du concept

Réponse rapide

Bertine Sandra Akouamba, Ph.D.
Hinatea Lai, M.Sc.
Walter Marcantoni, Ph.D.
Julie Mayrand, M.S.I.
Maggy Wassef, M.Sc.
Sylvie Beauchamp, Ph.D.

Avec la collaboration de Adrian Mares, M.A., M.S.I.

Unité d'évaluation des technologies et
des modes d'intervention en santé et en services sociaux

Direction des affaires universitaires, de l'enseignement et de la recherche
Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal

10 décembre 2021

 Les liens qui nous unissent

Un outil d'aide à la décision de l'UETMIS-SS

Résumé

Une revue ciblée de la littérature et une consultation d'experts en santé mentale ont permis d'obtenir un consensus sur la définition suivante du concept d'autosoins : Les autosoins réfèrent à ce qu'une personne fait pour elle-même afin de 1) maintenir et promouvoir sa santé et son bien-être physique et psychologique ou 2) prévenir ou gérer ses symptômes ou ses maladies. Les autosoins peuvent s'effectuer par soi-même ou avec le soutien d'autres personnes tels que des proches, des membres de sa communauté ou encore des professionnels. Ils peuvent se faire avec ou sans appui matériel ou technologique.

© CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal

La reproduction partielle ou complète de ce document à des fins non commerciales ou personnelles est permise, à condition d'en citer la source.

Afin de citer ce document :

Akouamba, Bertine Sandra; Lai, Hinatea; Marcantoni, Walter; Mayrand, Julie; Wassef, Maggy; Beauchamp, Sylvie. (2021). Les autosoins pour la santé mentale : définition du concept des autosoins. Réponse Rapide. Montréal, QC : CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal, Unité d'évaluation des technologies et des modes d'interventions en santé et services sociaux (UETMIS-SS).

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2021.

ISBN : 978-2-550-90793-0

www.ciusss-ouestmtl.gouv.qc.ca

Table des matières

Remerciements	4
Liste des sigles et acronymes	5
Liste des figures	6
Liste des tableaux	6
Liste des annexes	6
Contexte	7
Question d'évaluation	7
Objectifs	8
Élaboration de la définition d'autosoins	8
Choix et description du cadre conceptuel	8
Méthode	9
Recherche ciblée de la littérature	9
Extraction des données	10
Sélection des concepts retenus	10
Analyse et synthèse	10
Élaboration de la définition des autosoins	11
Résultats	12
Description générale de la littérature repérée	12
Analyses quantitatives et qualitatives combinées	14
Analyse quantitative	18
Élaboration de la définition du concept d'autosoins	23
Principaux enjeux	25
Discussion	26
Conclusion	28
Références	30
Annexes	36
Annexe 1 : Synthèse des éléments de définition par concept	37
Annexe 2 : Synthèse des composantes du cadre conceptuel de l'OMS identifiées dans les éléments et sous-éléments de définition	39
Annexe 3 : Questionnaire en ligne envoyé aux experts	41
Annexe 4 : Caractéristiques des données de la littérature	45
Annexe 5 : Niveau de consensus des experts suite à la consultation par la méthode DELPHI	80
Annexe 6 : L'auto-prise en charge dans le contexte des interventions en lien avec les systèmes de santé	81

Remerciements

Le CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal (CIUSSS-ODIM) tient à remercier les experts ayant participé aux consultations et contribué à la préparation de ce rapport en fournissant soutien, information et conseils clés.

Liste des membres du comité d'experts en santé mentale

Nom	Fonctions	Milieu de pratique
Amélie Felx, Ph.D.	Conseillère cadre	CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal
Birgit Ritzhaupt	Chef service 1ere ligne santé mentale adulte ODI	CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal
Catherine Higgins	Chef d'équipe / Clinique des Femmes	CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal
Esther McSween-Cadieux, Ph.D.	Psychologue Professionnelle de recherche Professeure associée	Université de Sherbrooke
Janie Houle, Ph.D.	Psychologue communautaire, professeure titulaire et chercheure	Université du Québec à Montréal
Julie Lane, Ph.D., M.A.	Professeure chercheure, spécialisée en transfert des connaissances et implantation de programmes probants Directrice du Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale Chercheure à l'Institut universitaire de première ligne en santé et services sociaux de l'Estrie	Université de Sherbrooke
Kristen Oliver, M.A., M.A.S.	Chef de l'enseignement universitaire et des stages médicaux	CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal

Marie-Eve Manseau-Young, M.A., T.S.	Agente de planification, de programmation et de recherche Service du transfert des connaissances et de l'innovation	CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal
Mark Walford	Intervenant pair aidant, Perspective Communautaire en Santé Mentale Défenseur de la santé mentale, Groupe Citoyen de l'Ouest de l'île	CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal
Martin Drapeau, Ph.D.	Psychologue, Professeur	Université McGill
Michel De Oliveira	Travailleur Social Professionnel	CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal
Michel Perreault, Ph.D.	Chercheur	CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal
Dan Bilsker, Ph.D.	Psychologue Professeur adjoint de clinique	Université de la Colombie-Britannique
Christine Bedrossian	Travailleuse communautaire	Parrainage Civique de la Banlieue Ouest

Liste des sigles et acronymes

CIUSSS-ODIM	Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal
MSSS	Ministère de la Santé et des Services sociaux
OMS	Organisation mondiale de la Santé
OMS/Europe	Bureau régional de l'Europe de l'Organisation mondiale de la Santé
PQPTM	Programme québécois pour les troubles mentaux
UETMIS-SS	Unité d'évaluation des technologies et des modes d'intervention en santé et en services sociaux

Liste des figures

- Figure 1. Cadre conceptuel de Narasimhan adapté par l’OMS
- Figure 2. Des données de la littérature aux sous-éléments de définition
- Figure 3. Étapes des consultations des experts
- Figure 4. Sélection des éléments de définition
- Figure 5. Répartition générale des éléments de définition des concepts retenus
- Figure 6. Contextes d’application des concepts analysés
- Figure 7. Composantes des couches du cadre conceptuel représentées par les résultats de la présente évaluation

Liste des tableaux

- Tableau 1. Analyse de la répartition des sous-éléments de définition du concept d’auto-soins selon les différentes couches du cadre conceptuel
- Tableau 2. Analyse de la répartition des sous-éléments de définition du concept d’autogestion selon les différentes couches du cadre conceptuel
- Tableau 3. Analyse de la répartition des sous-éléments de définition du concept d’autoaide selon les différentes couches du cadre conceptuel

Liste des annexes

- Annexe 1. Synthèse des éléments de définition par concepts
- Annexe 2. Synthèse des composantes du cadre conceptuel de l’OMS identifiées dans les éléments et sous-éléments de définition
- Annexe 3. Questionnaire en ligne envoyé aux experts
- Annexe 4. Caractéristiques des données de la littérature
- Annexe 5. Niveau de consensus des experts suite à la consultation par la méthode DELPHI
- Annexe 6. L’auto-prise en charge dans le contexte des interventions en lien avec les systèmes de santé (OMS, 2019)

Les autosoins pour la santé mentale : définition du concept

Contexte

En 2019, 8,4% des Canadiens ont déclaré percevoir leur santé mentale comme étant mauvaise, selon les données de Statistique Canada. Parmi ceux-ci, 5,5% étaient des résidents du Québec (1). De plus, il est estimé que 20% des Canadiens feront face à un problème de santé mentale au cours de leur vie (2). Par conséquent, l'accès aux services de santé mentale constitue un défi pour l'ensemble des Canadiens (3-5). Au Québec, l'accès à ces services est une préoccupation déjà énoncée et qui sera à nouveau abordée dans le prochain plan d'action interministériel en santé mentale (6). De plus, le contexte de la pandémie COVID-19 a un impact négatif sur la santé mentale, l'accès aux services en santé mentale et la qualité desdits services (5, 7-10). Il serait donc nécessaire de développer des mesures pour assurer l'accessibilité et la continuité des services de santé mentale au Québec.

Considérés comme une intervention thérapeutique de première intention, les autosoins pourraient faire partie de la solution. Les autosoins peuvent être dispensés à la fois en ligne et en présentiel, permettre de rejoindre un grand nombre de personnes, favorisant ainsi l'accès aux services de santé mentale. C'est d'ailleurs dans cet objectif que les autosoins sont considérés comme l'un des services clés du modèle de soins par étapes du Programme québécois pour les troubles mentaux (PQPTM) du Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) (11, 12).

C'est dans ce contexte que l'Unité d'évaluation des technologies et des modes d'intervention en santé et en services sociaux (UETMIS-SS) a été sollicitée par la Direction des Programmes de santé mentale et dépendances du CIUSSS-ODIM afin de proposer une définition des autosoins et d'identifier des modèles d'autosoins dont l'efficacité, la sécurité et l'éthique ont été démontrées. L'objectif ultime de cette demande est de promouvoir une pratique des autosoins fondée sur des données probantes dans le contexte québécois.

Ce document présente la première partie de la demande, à savoir une définition du concept d'autosoins.

Question d'évaluation

Question décisionnelle : Quels sont les modèles d'autosoins démontrés efficaces, sécuritaires, ou éthiques pouvant guider la pratique dans le cadre des services offerts aux personnes présentant un problème de santé mentale ?

Question d'évaluation 1 : Comment peut-on définir le concept d'autosoins en santé mentale ?

Question d'évaluation 2 : Quels sont les modèles d'autosoins démontrés efficaces, sécuritaires et éthiques en santé mentale ?

Objectifs

- 1. Objectif secondaire 1 :** Élaborer une définition du concept d'autosoins.
- 2. Objectif secondaire 2 :** Identifier les modèles d'autosoins démontrés efficaces, sécuritaires et éthiques.

Élaboration de la définition d'autosoins

Choix et description du cadre conceptuel

Le cadre conceptuel de Narasimhan et coll. (13) a été utilisé pour orienter et structurer la démarche logique des différentes étapes de la présente évaluation. Ce cadre conceptuel a été adapté par l'Organisation mondiale de la santé (OMS)¹ (14), pour élaborer des guides de pratique pour les interventions d'autosoins en matière de droits, de santé et de santé sexuelle et reproductive. Bien qu'il ait été adapté par l'OMS dans un contexte de santé sexuelle et reproductive, ce cadre a été choisi parce qu'il permet de structurer l'analyse des éléments de définition² repérés dans la littérature scientifique et d'élaborer des définitions préliminaires du concept d'autosoins et des interventions apparentées telles que l'autogestion et l'autoaide. Ce cadre a également le potentiel de 1) soutenir le développement, l'implantation et la promotion d'interventions d'autosoins pour tous (13, 14) et 2) intégrer « les éléments essentiels d'une approche "centrée sur la personne" et "sur les systèmes de santé" » (14), tout en s'appuyant sur une approche écologique et interactive qui intègre les autosoins dans leur environnement.

Ce cadre se présente sous la forme d'un écosystème³ constitué de cinq couches interreliées et interdépendantes, dont l'ensemble est plus grand que la somme de ses parties. Ces couches s'imbriquent les unes dans les autres, sans frontières hermétiques. Au centre de l'écosystème se trouve la couche « autosoins pour la santé et le bien-être », laquelle fait référence à la capacité de l'individu à agir sur sa santé et son bien-être. À cette couche, centrée sur l'individu, se greffent quatre autres couches : 1) les principes fondamentaux liés aux valeurs individuelles et sociétales ; 2) les lieux d'accès qui présentent les ressources physiques disponibles et accessibles dans le milieu immédiat de l'individu ; 3) l'environnement favorable qui réfère à ce qui doit être mis en place

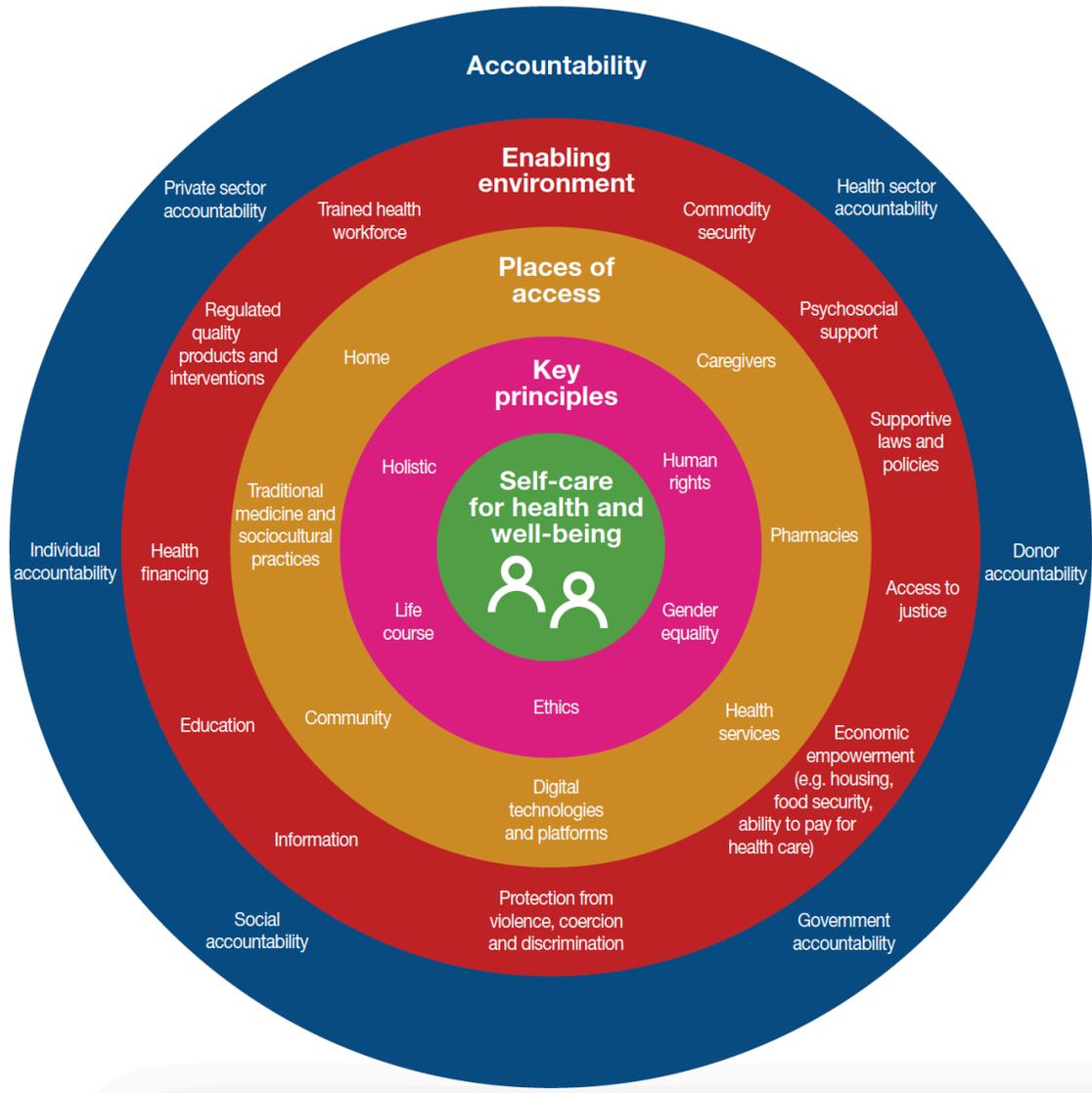
¹ Il est à noter que Narasimhan et coll. (2019) ont participé au développement du guide de l'OMS (2019).

² Les éléments de définition incluent des définitions présentées telles quelles, des paraphrases et des ajouts subséquents repérés dans les données de la littérature.

³ « Ensemble dynamique d'organismes vivants (plantes, animaux et micro-organismes) qui interagissent entre eux et avec le milieu (sol, climat, eau, lumière) dans lequel ils vivent. Un écosystème peut se limiter à un concept très réduit ou s'étendre à toute la terre ». Adapté par le MSSS 2010. Cadre conceptuel de la santé et de ses déterminants. Résultat d'une réflexion commune. Adaptation de la définition repérée à : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2010/10-202-02.pdf>

comme le financement, l'éducation, les lois et règlements ; et 4) la redevabilité de toutes les parties prenantes d'un projet commun. Hormis la couche autosoins pour la santé et le bien-être, chaque couche du modèle, comporte des composantes (voir figure 1).

Figure 1. Cadre conceptuel de Narasimhan adapté par OMS



Méthode

Recherche ciblée de la littérature

Une recherche documentaire ciblée a été réalisée dans un éventail de sources pour tous les objectifs susmentionnés. Le but de cette recherche était de repérer des documents susceptibles de contenir des définitions du concept d'« autosoins » et de décrire des modèles d'autosoins, si possible en lien avec la santé mentale. Les principaux concepts de

recherche utilisés étaient « autosoins » et « santé mentale ». Les stratégies dans les bases de données bibliographiques combinaient du vocabulaire libre et contrôlé, avec des termes tels que « Self Care », « Self-help techniques », « Mental Disorders » et « Mental Health Recovery ». La recherche a été menée en octobre et novembre 2020. Les références de certains documents clés ont aussi été examinées. Les documents ont été triés en fonction de leur pertinence et les doublons ont été éliminés.

Extraction des données

Un tableau d'extraction a été élaboré, fondé sur le cadre conceptuel de Narasimhan (13) tel qu'adapté par l'OMS (14), afin de classer les éléments de définition repérés dans la littérature⁴. Les données de la littérature comprennent les termes liés aux différents concepts relatifs aux autosoins, les éléments de définition et, le cas échéant, les références associées à ces éléments de définition et les modèles théoriques utilisés. L'extraction a été effectuée de manière indépendante, par quatre évaluateurs (BSA, HL, WM, MW) (tableau d'extraction disponible sur demande).

Sélection des concepts retenus

Les concepts apparentés aux autosoins, tels que l'autogestion et l'autoaide, ont été retenus. Certains termes, tels que ceux associés à un type d'intervention ou de service spécifique⁵ ou ceux décrivant une composante d'autosoins ou un préalable aux autosoins, ont été exclus de l'analyse.

Analyse et synthèse

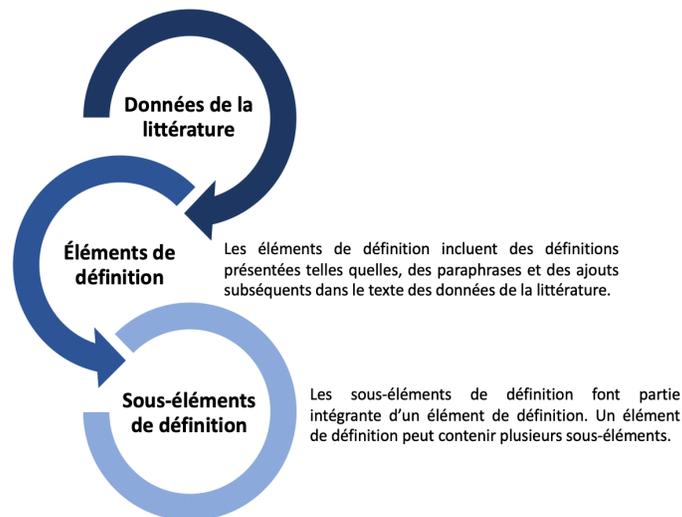
Une grille d'analyse a été développée à partir des différentes couches du cadre conceptuel adapté par l'OMS (14). Afin de favoriser une compréhension commune entre évaluateurs et de guider l'utilisation de la grille d'analyse, ces couches ont été définies en se basant sur les données disponibles dans les documents considérés (13, 14).

L'analyse des données de la littérature repérée a permis d'identifier des éléments de définition associés aux concepts d'autosoins, d'autogestion et d'autoaide (voir annexe 1). Ces éléments de définition ont été analysés individuellement afin de distinguer et classer leurs sous-éléments (voir figure 2) dans les couches du cadre conceptuel. Les analyses quantitative et qualitative ont été réalisées par l'ensemble des évaluateurs (BSA, HL, JM, MW, WM, SB).

⁴ Il est à noter que la littérature considérée était celle dont le plein texte était disponible

⁵ Exemple d'intervention ou de service spécifique : « médecine personnelle », qui référerait plus spécifiquement à des stratégies non pharmaceutiques utilisées en combinaison avec une médication.

Figure 2. Des données de la littérature aux sous-éléments de définition



Analyses quantitatives. La répartition générale des éléments et sous-éléments de définition repérés selon les cinq différentes couches du cadre conceptuel a été analysée. Les différents contextes d'application⁶ des éléments de définition dans la littérature considérée ont également été analysés. Pour chaque analyse, le calcul des fréquences par concept a été effectué.

Analyse qualitative. L'analyse des composantes des différentes couches du cadre conceptuel identifiées dans les éléments et sous-éléments de définition a été réalisée. Un tableau de synthèse a été développé pour chaque concept retenu (voir annexe 2). Cette analyse a été validée par entente interjuge (BSA, HL, MW).

Élaboration de la définition des autosoins

Élaboration d'une définition préliminaire. Une définition préliminaire a été élaborée pour chacun des concepts, soit autosoins, autogestion et autoaide, en fonction des composantes des couches du cadre conceptuel qui ont émergé de la synthèse des éléments de définition repérés dans la littérature. Ces définitions préliminaires, fondées sur les données scientifiques, ont été élaborées par l'ensemble des évaluateurs.

Consultation d'un comité d'experts en santé mentale. Les définitions préliminaires ont été enrichies par le savoir d'experts. Un comité d'experts en santé mentale a été constitué

⁶ Les contextes d'application font référence aux contextes dans lesquels les concepts d'autosoins, autogestion et autoaide sont appliqués dans les données de la littérature (voir figure 6).

sur la base d'une diversification des champs d'expertise, des fonctions et des lieux de pratiques (voir « Composition du groupe d'expert » dans la section résultat).

Le processus de consultation de ces experts s'est déroulé en quatre étapes (voir figure 3).

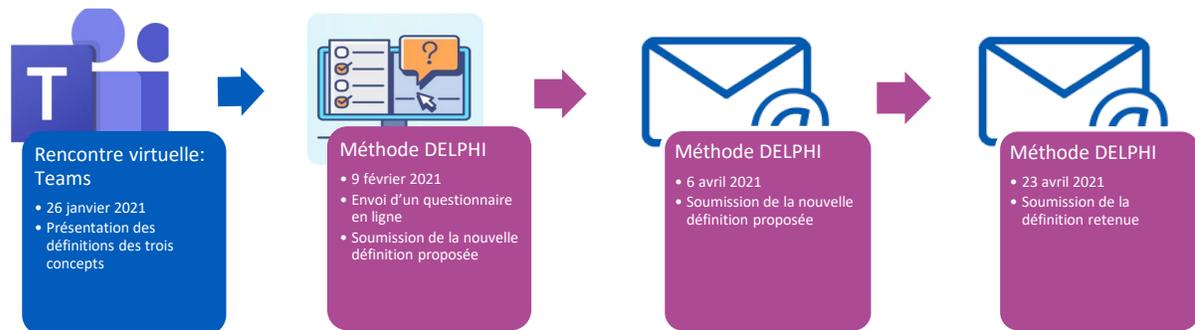
Premièrement, lors d'une rencontre virtuelle pour présenter les résultats des analyses et la définition proposée pour chaque concept retenu.

Deuxièmement, par la méthode DELPHI⁷, à l'aide d'un questionnaire en ligne (voir annexe 3), pour s'assurer que la nouvelle proposition de définition, englobant les trois concepts, reflétait l'ensemble de leurs commentaires et suggestions.

Le niveau de consensus entre les experts a été déterminé selon les énoncés de Ekionea et coll. (15) : consensus fort (80-100%) modéré (60-79,9%), faible (50-59,9%) et absence de consensus (0-49,9%).

Troisièmement, par courriel, pour soumettre une nouvelle proposition de définition suite à l'analyse des réponses au questionnaire en ligne. Finalement, par courriel, pour soumettre la définition retenue pour le concept d'autosoins.

Figure 3. Étapes des consultations des experts



Résultats

Description générale de la littérature repérée

La recherche documentaire a permis d'identifier un total de 998 documents. Les documents disponibles et pertinents (158/998) ont été parcourus.

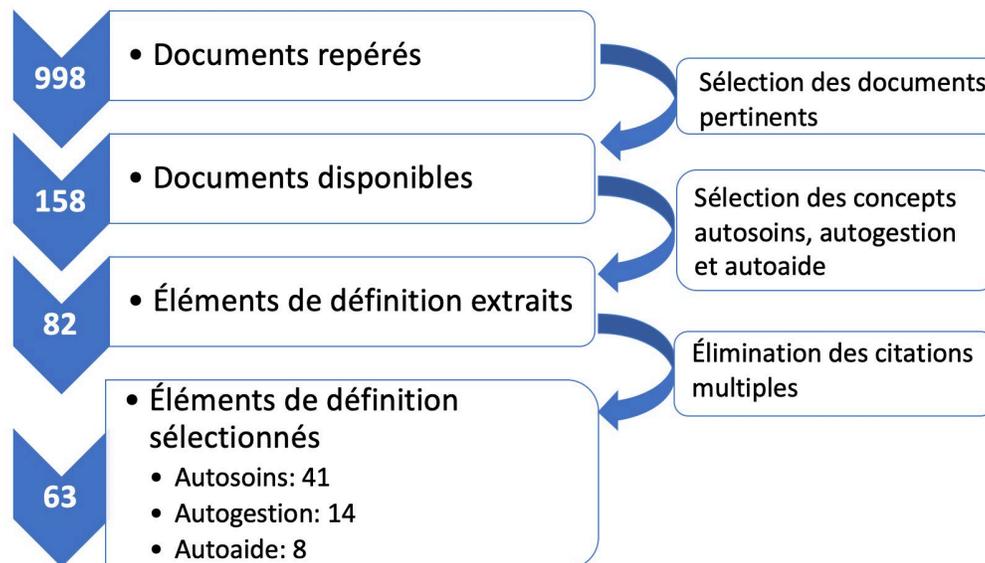
L'analyse de l'ensemble des données de la littérature parcourue montre une grande variabilité des termes relatifs aux autosoins dans la littérature (exemple : autosoins

⁷ La méthode DELPHI est un processus permettant d'obtenir un consensus par le biais d'un groupe d'experts sur le sujet concerné (Taylor, 2020).

dirigés ou non dirigés, auto-prise en charge, autogestion, autoaide, autoréférence, auto-évaluation, auto-surveillance, médecine personnelle.

De ces 158 documents, 82 éléments de définition ont été sélectionnés. Ces éléments de définition, associés aux concepts d'autosoins, d'autogestion et d'autoaide, ont été utilisés pour élaborer une définition des autosoins. Après l'élimination des citations multiples, 63 éléments de définition ont été retenus. De ce nombre, 41 font référence au concept d'autosoins (12, 13, 16-46), 14 à l'autogestion (47-63) et 8 à l'autoaide (64-73) (voir figure 4). Il est à noter qu'un document peut contenir plusieurs éléments de définition.

Figure 4. Sélection des éléments de définition



Les 63 éléments de définition proviennent de 47 documents publiés entre 1986 et 2021 (voir annexe 4). Environ 72 % de ces documents (34/47) proviennent des États-Unis (N=14), du Canada (N=14) et du Royaume-Uni (N=6).

Parmi les documents publiés aux États-Unis, 9/14 présentent le concept d'autosoins, 3/14 le concept d'autogestion et 2/14 le concept d'autoaide. De ceux publiés au Canada, 7/14 présentent le concept d'autosoins, 6/14 le concept d'autogestion et 1/14 le concept d'autoaide. Parmi les documents du Royaume-Uni, 3/6 présentent le concept d'autosoins, 2/6 le concept d'autogestion et 1/6 le concept d'autoaide. De plus, l'analyse des éléments de définition des trois concepts révèle une variabilité des contextes dans lesquels ils sont appliqués (voir « Contexte d'application » dans la section résultat).

Analyses quantitatives et qualitatives combinées

Répartition générale et couverture des composantes

Cette section présente les résultats combinés de 1) la répartition générale⁸ des éléments de définition selon les cinq couches du cadre conceptuel et 2) la couverture des composantes de ces couches (voir figure 5). À noter que certaines composantes de ces couches peuvent être implicitement mentionnées, même si elles ne sont pas spécifiquement associées aux éléments de définitions. Les différentes composantes des couches sont décrites dans la figure 1.

Autosoins pour la santé et le bien-être. L'analyse quantitative de la répartition générale des éléments de définition montre que 89% (N=36) des éléments de définition du concept d'autosoins, 100% (N=14) de ceux du concept d'autogestion et 88% (N=7) de ceux du concept d'autoaide se rapportent à la couche autosoins pour la santé et le bien-être⁹ (voir figure 5).

Cette couche ne renferme pas de composantes, mais l'analyse qualitative des éléments de définition associés à cette couche montre que les principaux objectifs associés au concept d'autosoins sont les suivants : maintenir ou améliorer la vie, le bien-être et la santé physique, mentale et émotionnelle ; promouvoir la santé ; prévenir et gérer les symptômes, les maladies ou les accidents ; guérir ; évaluer les besoins, établir un plan de soins individuel et contrôler la qualité des services ; répondre aux besoins sociaux et psychologiques ; obtenir un soutien social et favoriser l'estime de soi, le dépassement de soi et donner un sens à la vie.

Les principaux objectifs associés au concept d'autogestion sont : gérer les maladies, les symptômes et les traitements ; gérer les conséquences cliniques, physiques et psychosociales ainsi que les changements de mode de vie ; participer activement au traitement ; optimiser les compétences ; augmenter la confiance dans la gestion des problèmes de santé ; améliorer le bien-être ; prévenir les rechutes ; favoriser l'adhésion aux traitements.

Enfin, les objectifs visés par le concept d'autoaide sont de faire face aux adversités et problèmes de la vie au quotidien pouvant être gérés, et de favoriser l'*empowerment* (voir annexe 4).

Principes fondamentaux. L'analyse quantitative de la répartition générale des éléments de définition montre que 15% (N=6) des éléments de définition du concept d'autosoins font référence à la couche principes fondamentaux (voir figure 5).

⁸ Il ressort de cette analyse qu'un élément de définition peut faire référence à une ou plusieurs couches du cadre conceptuel.

⁹ La couche autosoins pour la santé et le bien-être ne contient pas de composantes. L'analyse des éléments de définition associés à cette couche met en évidence les objectifs visés dans les concepts.

Les résultats de l'analyse qualitative montrent que les aspects holistiques¹⁰, le parcours de vie, l'éthique et les droits humains sont uniquement associés aux éléments de définition du concept d'autosoins. L'égalité de genre n'est pas mentionnée dans le concept d'autosoins. Aucune composante de cette couche n'est couverte par les éléments de définition des concepts d'autogestion et d'autoaide (voir annexe 1).

Lieux d'accès. L'analyse quantitative de la répartition générale des éléments de définition montre que 44% (N=18) des éléments de définition du concept d'autosoins, 29% (N=4) de celui d'autogestion et 63% (N=5) de celui d'autoaide font référence à la couche lieux d'accès (voir figure 5).

Les résultats de l'analyse qualitative montrent que les aidants et les domiciles sont inclus dans les éléments de définitions associés aux concepts d'autosoins et d'autogestion et non à celui d'autoaide. Les services de santé, les technologies et plateformes numériques sont mentionnés dans les concepts d'autosoins et d'autoaide et non dans celui d'autogestion. Le milieu des pharmacies de quartier, ainsi que les pratiques socioculturelles et de la médecine traditionnelle n'ont pas été spécifiquement associés aux éléments de définitions de ces trois concepts.

La présente analyse qualitative révèle aussi la présence de zones grises entre les couches lieux d'accès et environnement favorable. En effet, selon leur formulation, les sous-éléments de définition peuvent être classés dans ces deux couches. Ainsi, des composantes telles que l'éducation et l'information, initialement présentées dans la couche environnement favorable du cadre conceptuel, ont été ajoutées pour enrichir la couche lieux d'accès. L'éducation est mentionnée dans les éléments de définitions associés aux concepts d'autosoins et d'autogestion. L'information (en termes de disponibilité et d'accessibilité) est nommée dans les éléments de définitions associés aux concepts d'autogestion et d'autoaide. Le service de santé ressort dans l'environnement favorable en termes de soutien du personnel soignant (voir annexe 1).

Environnement favorable. L'analyse quantitative de la répartition générale des éléments de définition montre que 34% (N=14) des éléments de définition du concept d'autosoins, 43% (N=6) du concept d'autogestion et 13% (N=1) du concept d'autoaide font référence à la couche environnement favorable (voir figure 5).

Les résultats de l'analyse qualitative montrent que le soutien psychosocial et les moyens économiques sont mentionnés dans les éléments de définition associés au concept d'autosoins et non dans ceux des concepts d'autogestion et d'autoaide. L'éducation est associée aux concepts d'autosoins et d'autogestion et non à celui d'autoaide.

¹⁰ Désigne ce qui est relatif à l'holisme (doctrine philosophique qui considère l'être humain dans son ensemble). Adapté de l'Office québécois de la langue française, repéré à : http://gdt.oqlf.gouv.qc.ca/ficheOqlf.aspx?Id_Fiche=8402181

Aucune des composantes suivantes n'est identifiée dans le concept d'autosoins : la sécurité de l'approvisionnement les lois et politiques favorables ; l'accès à la justice ; la protection contre la violence ; la coercition et la discrimination ; l'information ; le financement de la santé ; les produits et interventions réglementés et de qualité ; et le personnel de santé qualifié. Aucune composante de cette couche n'est incluse dans les éléments de définition du concept d'autoaide.

Les résultats montrent également l'existence de zones grises entre les couches lieux d'accès et environnement favorable. L'analyse des éléments de définition a conduit à l'enrichissement de la couche environnement favorable par l'ajout des composantes telles que le soutien du personnel soignant pour les concepts d'autosoins et d'autogestion, et le soutien familial pour le concept d'autosoins.

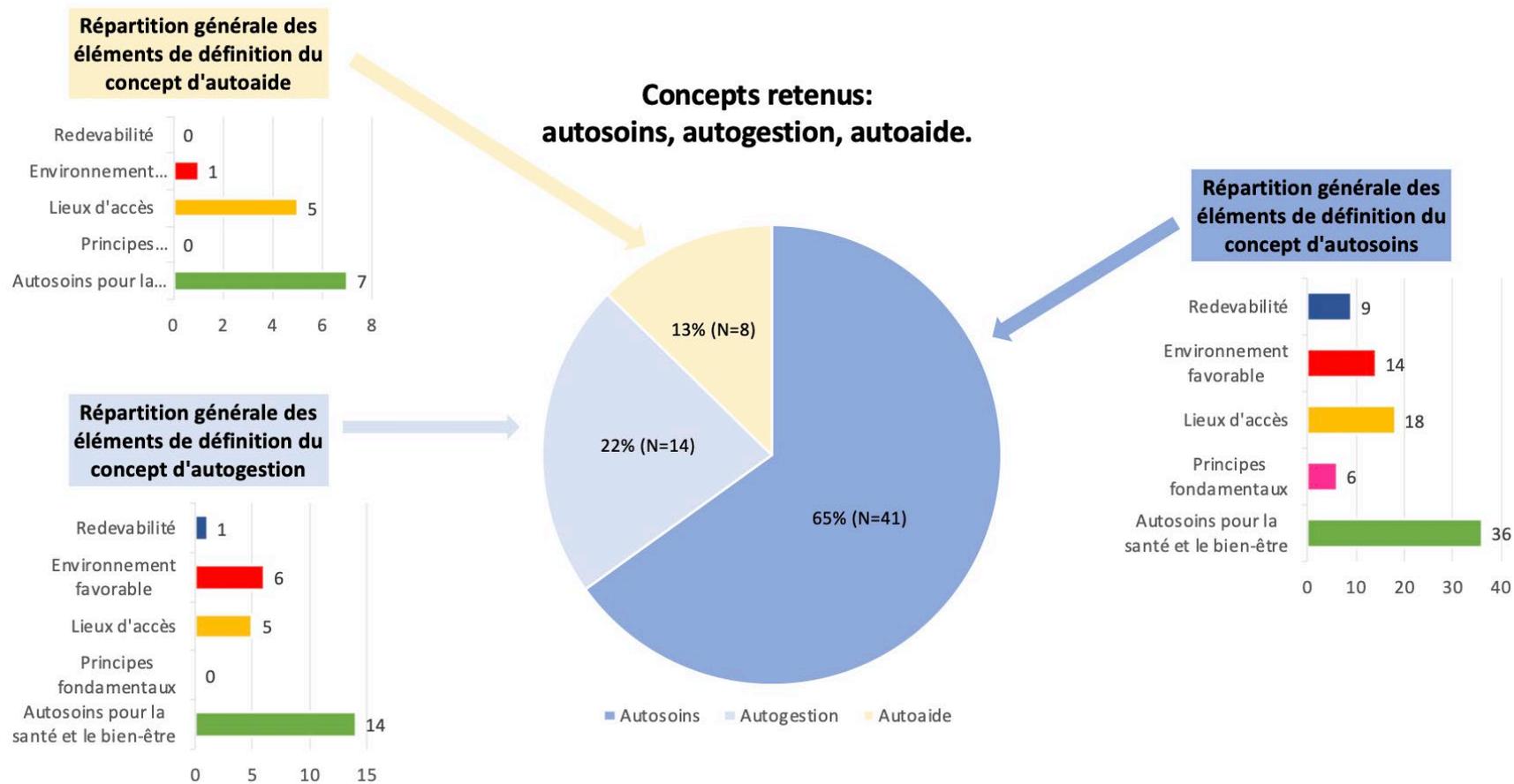
Par ailleurs, l'éducation, qui n'est nommée dans aucun des trois concepts de la couche de l'environnement favorable, est identifiée dans la couche lieux d'accès (voir annexe 1).

Redevabilité. L'analyse quantitative de la répartition générale des éléments de définition montre que 22% (N=9) des éléments de définition du concept d'autosoins, 7% (N=1) du concept d'autogestion et 0% (N=0) du concept d'autoaide font référence à la couche redevabilité (voir figure 5).

Les résultats de l'analyse qualitative montrent que la redevabilité du secteur de la santé et celle des pouvoirs publics sont mentionnées dans les éléments de définition du concept des autosoins et non dans ceux des concepts autogestion et d'autoaide.

La redevabilité personnelle est citée dans les concepts des autosoins et d'autogestion. La redevabilité des donateurs, la redevabilité sociale et la redevabilité du secteur privé ne sont nommées dans aucun des trois concepts. Enfin, aucune composante de cette couche n'est mentionnée dans le concept d'autoaide (voir annexe 1).

Figure 5. Répartition générale des éléments de définition des concepts retenus



*Les éléments de définition peuvent se retrouver dans une ou plusieurs couches à la fois et être comptabilisés plusieurs fois.

Analyse quantitative

Répartition des sous-éléments de définition

L'ensemble de l'analyse montre qu'un élément de définition peut renfermer des sous-éléments de définition repartis dans plusieurs couches du cadre conceptuel.

Cette section présente les résultats d'une analyse quantitative plus fine de la répartition de ces sous-éléments de définition selon les différentes couches du cadre conceptuel.

Concept d'autosoins. Les résultats de l'analyse des sous-éléments des 41 éléments de définition (voir tableau 1) montrent que :

- 17/41 éléments de définition comprennent des sous-éléments concentrés dans une seule couche, dont 15/17 dans la couche autosoins pour la santé et le bien-être et 2/17 dans la couche lieux d'accès ;
- 7/41 éléments de définition intègrent des sous-éléments qui se répartissent dans deux couches, soit 4/7 dans les couches autosoins pour la santé et le bien-être et environnement favorable, 2/7 dans les couches autosoins pour la santé et le bien-être et lieux d'accès, et 1/7 dans les couches principes fondamentaux et environnement favorable ;
- 13/41 éléments de définition contiennent des sous-éléments qui se répartissent dans trois couches soit 6/13 dans les couches autosoins pour la santé et le bien-être, lieux d'accès et redevabilité, 5/13 dans les couches autosoins pour la santé et le bien-être, lieux d'accès et environnement favorable, 1/13 dans les couches autosoins pour la santé et le bien-être, principes fondamentaux et environnement favorable, enfin 1/13 dans les couches autosoins pour la santé et le bien-être, principes fondamentaux et redevabilité ;
- 4/41 éléments de définition renferment des sous-éléments qui se répartissent dans quatre couches, soit 2/4 dans les couches autosoins pour la santé et le bien-être, principes fondamentaux, lieux d'accès et environnement favorable, 1/4 dans les couches autosoins pour la santé et le bien-être, lieux d'accès, environnement favorable et redevabilité ainsi que 1/4 dans les couches principes fondamentaux, lieux d'accès, environnement favorable et redevabilité ; et
- Aucun élément de définition ne contient des sous-éléments qui se répartissent dans cinq couches.

Tableau 1. Analyse de la répartition des sous-éléments de définition du concept d'autosoins selon les différentes couches du cadre conceptuel

Nombre de couche(s) représentée(s)	Nombre d'éléments de définition par couches	Répartition des sous-éléments de définition				
		Autosoins pour la santé et le bien-être	Principes fondamentaux	Lieux d'accès	Environnement favorable	Redevabilité
1	15	✓				
	2			✓		
Sous-total	17					
2	4	✓			✓	
	2	✓		✓		
	1		✓		✓	
Sous-total	7					
3	6	✓		✓		✓
	5	✓		✓	✓	
	1	✓	✓		✓	
	1	✓	✓			✓
Sous-total	13					
4	2	✓	✓	✓	✓	
	1	✓		✓	✓	✓
	1		✓	✓	✓	✓
Sous-total	4					
5	0					
Sous total	0					
Total	41					

Concept d'autogestion. Les résultats de l'analyse des sous-éléments des 14 éléments de définition (voir tableau 2) montrent que :

- 7/14 d'entre eux comprennent des sous-éléments concentrés dans une seule couche, celle des autosoins pour la santé et le bien-être ;
- 3/14 renferment des sous-éléments répartis dans deux couches, dont 2/3 dans les couches autosoins pour la santé et le bien-être et environnement favorable, et 1/3 dans les couches autosoins pour la santé et le bien-être et lieux d'accès ;
- 4/14 contiennent des sous-éléments répartis dans trois couches, soit 3/4 dans les couches autosoins pour la santé et le bien-être, lieux d'accès et environnement favorable, et 1/4 dans les couches autosoins pour la santé et le bien-être, environnement favorable et redevabilité ; et
- Aucun élément de définition n'intègre des sous-éléments répartis dans quatre ou cinq couches.

Tableau 2. Analyse de la répartition des sous-éléments de définition relatifs au concept d'autogestion selon les différentes couches du cadre conceptuel

		Répartition des sous-éléments de définition				
Nombre de couche(s) représentée(s)	Nombre d'éléments de définition par couches	Autosoins pour la santé et le bien-être	Principes fondamentaux	Lieux d'accès	Environnement favorable	Redevabilité
1	7	✓				
Sous-total	7					
2	2	✓			✓	
	1	✓		✓		
Sous-total	3					
3	3	✓		✓	✓	
	1	✓			✓	✓
Sous-total	4					
4	0					
Sous-total	0					
5	0					
Sous-total	0					
Total	14					

Concept d'autoaide. Les résultats de l'analyse des sous-éléments des huit éléments de définitions (voir tableau 3) montrent que :

- 3/8 éléments de définition incluent des sous-éléments concentrés dans une seule couche, soit 2/3 dans celle des autosoins pour la santé et le bien-être, et 1/3 dans celle des lieux d'accès ;
- 5/8 éléments de définition contiennent des sous-éléments répartis dans deux couches, soit 4/5 dans les couches autosoins pour la santé et le bien-être et lieux d'accès, et 1/5 dans les couches autosoins pour la santé et le bien-être et environnement favorable ; et
- Aucun élément de définition ne renferme des sous-éléments répartis dans trois, quatre ou cinq couches.

Tableau 3. Analyse de la répartition des sous-éléments de définition du concept d'autoaide selon les différentes couches du cadre conceptuel

Nombre de couche(s) représentée(s)	Nombre d'éléments de définition par couches	Répartition des sous-éléments de définition				
		Autosoins pour la santé et le bien-être	Principes fondamentaux	Lieux d'accès	Environnement favorable	Redevabilité
1	2	✓				
	1			✓		
Sous-total	3					
2	4	✓		✓		
	1	✓			✓	
Sous-total	5					
3	0					
Sous-total	0					
4	0					
Sous-total	0					
5	0					
Sous-total	0					
Total	8					

Contextes d'application des concepts d'autosoins, d'autogestion et d'autoaide

Cette analyse quantitative montre que les contextes dans lesquels les concepts sont les plus appliqués sont la santé, la maladie et la maladie chronique :

- 21/41 des éléments de définition d'autosoins et 3/14 de ceux d'autogestion sont appliqués dans le contexte de la santé ;
- 15/41 des éléments de définition d'autosoins, 2/14 de ceux d'autogestion et 1/8 de ceux d'autoaide sont appliqués dans le contexte de la maladie ;
- 10/41 des éléments de définition d'autosoins et 7/14 de ceux d'autogestion sont appliqués dans le contexte de la maladie chronique ; et
- Aucun élément de définition d'autoaide n'est appliqué dans le contexte de la santé et de la maladie chronique.

Les autosoins, l'autogestion et l'autoaide sont également appliqués dans le contexte de la santé mentale, des traitements et de la vie quotidienne et problèmes :

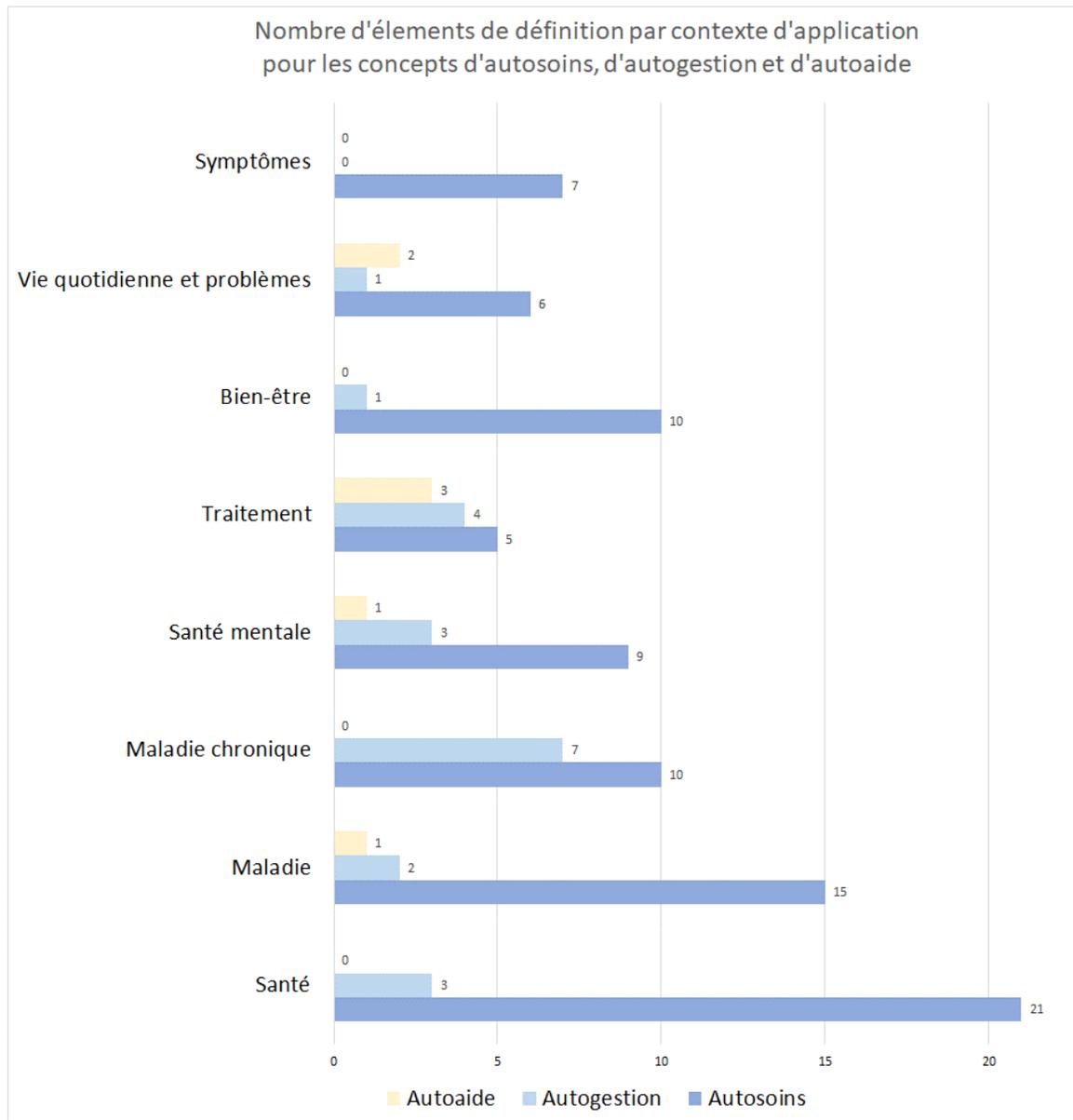
- 9/41 des éléments de définition d'autosoins, 3/14 de ceux d'autogestion et 1/8 de ceux d'autoaide sont appliqués dans le contexte de la santé mentale ;
- 5/41 des éléments de définition d'autosoins, 4/14 de ceux d'autogestion et 3/8 de ceux d'autoaide sont appliqués dans le contexte du traitement ; et

- 6/41 des éléments de définition d'autosoins, 1/14 de ceux d'autogestion et 2/8 de ceux d'autoaide sont appliqués dans le contexte de la vie au quotidien et problèmes.

Seuls les autosoins (10/41) et l'autogestion (1/14) sont appliqués dans le contexte du bien-être, et seuls les autosoins sont appliqués dans le contexte des symptômes (7/41).

À noter que les contextes d'application présentés ici le sont tels que rapportés par les auteurs consultés (voir figure 6).

Figure 6. Contextes d'application des concepts analysés



Élaboration de la définition du concept d'autosoins

Élaboration d'une définition par concept

La synthèse et l'analyse des éléments de définition repérées dans la littérature ont conduit à l'élaboration d'une proposition de définition pour chaque concept retenu, soit les autosoins, l'autogestion et l'autoaide. Ces premières propositions tiennent compte des différentes couches du cadre conceptuel adapté par l'OMS. Les trois propositions de définitions sont :

Concept d'autosoins.

Les autosoins sont des activités initiées par la personne, pouvant être guidées ou non, qui visent la promotion et le maintien de la santé et du bien-être sur les plans physiques et psychologiques ainsi que la prévention de la maladie et des symptômes. Ces activités, nécessitant des habiletés, sont orientées vers soi et par extension vers la famille et la communauté. Ces activités impliquent une approche holistique. Elles peuvent être accessibles par le biais de la famille, de la communauté et du système de la santé. La redevabilité des autosoins revient, entre autres, à l'individu et au système dans son ensemble afin de favoriser un contexte d'apprentissage, virtuel ou non virtuel, et de mettre en place un environnement favorable.

Concept d'autogestion.

L'autogestion est une activité de prise de décision et de résolution de problèmes pour prévenir et agir sur les symptômes physiques et psychologiques particulièrement ceux induits par une maladie chronique. L'autogestion est facilitée par les interactions entre l'individu et les professionnels de la santé et vise à optimiser la qualité de vie. La redevabilité de l'autogestion est fondée sur cette relation dynamique et repose sur la personne et le système de santé.

Concept d'autoaide.

L'autoaide est une activité initiée par la personne pour faire face à des problèmes qui peuvent être résolus au quotidien afin d'améliorer sa qualité de vie dans le cadre ou non d'une intervention thérapeutique. Cette activité peut être facilitée par un accès aux données probantes.

Composition du comité d'experts

L'adaptation de la définition aux milieux de pratique s'est effectuée grâce à la collaboration d'un comité d'experts en santé mentale. Ce comité est constitué de 19 membres ayant des champs d'expertise et des fonctions divers soit agent de planification, de programmation et de recherche (APPR), citoyen partenaire, chercheur, gestionnaire, professeur, psychologue, psychoéducateur, travailleur communautaire et travailleur social. Ces membres travaillent dans diverses institutions : CIUSSS-ODIM et l'Institut universitaire en santé mentale Douglas, CIUSSS de l'Estrie - CHUS, Université de Montréal,

Université McGill, Université du Québec à Montréal, Université de Sherbrooke, Université de la Colombie-Britannique, et le Ministère de la Santé et des Services sociaux.

Consultation du comité d'experts

Rencontre virtuelle. 17 des 19 experts en santé mentale ont assisté à une rencontre virtuelle le 26 janvier 2021. Les principaux commentaires et suggestions du comité d'experts sont de formuler une définition unique d'autosoins qui : 1) intègre les concepts d'autogestion et d'autoaide ; 2) englobe l'ensemble des pratiques d'autosoins ; 3) soit inclusive et universelle ; 4) considère la personne dans sa globalité ; 5) s'adresse autant aux professionnels qu'à la population en général ; et 6) favorise l'utilisation de la technologie.

Tel que recommandé, l'intégration des commentaires du comité d'experts a conduit à la formulation d'une définition englobant les concepts d'autosoins, d'autogestion et d'autoaide. Cette nouvelle définition proposée se lit comme suit :

Les autosoins réfèrent à ce qu'une personne fait pour elle-même afin de maintenir et promouvoir sa santé et son bien-être physique et psychologique, gérer ou prévenir ses symptômes et ses maladies. Les autosoins peuvent s'effectuer par soi-même ou avec le soutien d'autres personnes (ex. professionnel, famille ou communauté), avec ou sans matériel.

Consultation par la méthode DELPHI

Questionnaire en ligne. La nouvelle définition proposée qui englobe les trois concepts a été soumise au comité d'experts, par un questionnaire en ligne, en utilisant la méthode DELPHI.

Vingt experts en santé mentale ont été invités à répondre à un questionnaire en ligne comportant 13 questions. Dix experts ont répondu au questionnaire, soit un taux de réponse de 53%. La section suivante est consacrée aux résultats du questionnaire en ligne.

Un fort consensus (90 à 100%) s'est dégagé de l'analyse des réponses au questionnaire en ligne (voir annexe 5). Ce fort consensus est obtenu sur le fait que la définition proposée englobe les concepts d'autogestion et d'autoaide, permet d'englober l'ensemble des pratiques d'autosoins, de considérer l'utilisation de la technologie dans les pratiques d'autosoins, favorise un accès universel aux autosoins, présente les autosoins comme une approche qui permet de prendre en compte la personne dans sa globalité, est facilement compréhensible par tous, et qu'elle s'adresse autant aux professionnels, qu'à la population en générale.

Consultations par courriel. Au terme de l'analyse des commentaires et suggestions exprimés dans le questionnaire en ligne, une nouvelle proposition de définition a été

formulée. Cette dernière définition du concept d'autosoins retenue après la série de consultations par courriel du comité d'experts se présente comme suit :

Les autosoins réfèrent à ce qu'une personne fait pour elle-même afin de 1) maintenir et promouvoir sa santé et son bien-être physique et psychologique ou 2) prévenir ou gérer ses symptômes ou ses maladies. Les autosoins peuvent s'effectuer par soi-même ou avec le soutien d'autres personnes tels que des proches, des membres de sa communauté ou encore des professionnels. Ils peuvent se faire avec ou sans appui matériel ou technologique.

Principaux enjeux

L'analyse des réponses au questionnaire en ligne met également en évidence les principaux enjeux légaux, éthiques, politiques et organisationnels soulevés par le comité d'experts.

Au niveau **légal**, un enjeu au niveau des responsabilités professionnelles et organisationnelles a été soulevé.

Sur le plan **éthique**, les enjeux soulevés incluent la nécessité de bien baliser les autosoins et de tenir compte des points suivants :

- l'utilisation des autosoins non guidés pour des personnes susceptibles de nécessiter davantage de soutien ;
- le risque que les autosoins soient mal compris et puissent être utilisés pour blâmer certains individus ;
- la nécessité d'encadrer les autosoins dans le réseau de la santé ; et
- le risque d'utiliser les applications mobiles non évaluées.

Au niveau **politique**, les enjeux incluent le risque de confusion entre les termes « autosoins » et « autogestion » parmi les intervenants ; et la détermination du niveau de soutien du secteur public et du niveau de priorisation des soins prodigués par les prestataires des soins.

Enfin, au niveau **organisationnel**, les enjeux incluent :

- la mise en place d'un cadre d'utilisation et d'un processus d'évaluation des résultats ;
- le renforcement du rôle du patient dans le processus de soins ;
- le fait de fournir les connaissances et les compétences nécessaires aux autosoins ; et
- l'inclusion du respect de la perspective du patient et de son engagement actif dans le processus de soins (décisions, choix, pratiques) dans le programme de formation des prestataires de soins.

Discussion

D'une manière générale, les données de la littérature repérée révèlent une variabilité dans les termes et les concepts associés aux autosoins. Toutefois, le choix des trois concepts considérés dans l'analyse a été soutenu par un cadre conceptuel, adapté et présenté par l'OMS et appuyé sur un modèle écologique et interactif (14). Ce cadre conceptuel intègre l'autogestion et l'autoaide dans les autosoins, tout en soulignant l'interaction entre les autosoins, le système de la santé et la vie quotidienne des usagers (voir annexe 6).

Une analyse quantitative et qualitative ont été soutenues par le modèle. Ce modèle, qui n'était pas initialement spécifique au domaine de la santé mentale, a été utilisé, car il avait le potentiel d'une part, de soutenir le développement, l'implantation et la promotion d'interventions d'autosoins pour tous, et d'autre part, d'intégrer les éléments d'une approche centrée sur la personne et le système de santé. De plus, la collaboration avec des experts nous a permis de l'appliquer au domaine de la santé mentale.

Nos résultats montrent que pour les trois concepts retenus, la majorité des éléments de définition font référence à la couche autosoins pour la santé et le bien-être, centrée sur l'individu, qui fait référence à la capacité de l'individu à autogérer sa santé et son bien-être. Ces résultats montrent une tendance à centrer la responsabilité des autosoins sur l'individu, par opposition à son environnement et le système de santé. Ce constat rappelle les enjeux éthiques identifiés par les experts consultés, à savoir le risque d'une imputabilité unilatérale de l'individu en matière d'autosoins. Ces résultats mettent également en lumière l'existence de zones grises entre certaines couches du cadre conceptuel. En effet, certains éléments de définition pouvaient être classés à la fois dans la couche des lieux d'accès et dans celle de l'environnement favorable. Ainsi, ces deux couches ont été enrichies par l'ajout de nouvelles composantes.

Par ailleurs, nos résultats révèlent une variabilité des contextes dans lesquels les concepts sont appliqués dans la littérature et indiquent que les autosoins sont le plus souvent pratiqués pour maintenir une bonne santé ou favoriser le bien-être, que la personne soit malade ou non. Ceci concorde avec les principaux objectifs associés à ce concept, qui sont de maintenir ou améliorer la vie, le bien-être et la santé physique, mentale et émotionnelle ; promouvoir la santé ; prévenir et gérer les symptômes, les maladies ou les accidents ; guérir ; évaluer les besoins, établir un plan de soins individuel et contrôler la qualité des services ; répondre aux besoins sociaux et psychologiques ; obtenir un soutien social et favoriser l'estime de soi, le dépassement de soi et donner un sens à la vie. Pour le concept d'autogestion, les résultats concordent également avec l'analyse des principaux objectifs associés à ce concept, qui sont orientés vers la gestion des maladies, des symptômes et des traitements, la gestion des conséquences cliniques, physiques et psychosociales, ainsi que les changements de mode de vie, la participation active au traitement, l'optimisation des compétences, l'augmentation de la confiance dans la gestion des problèmes de santé, l'amélioration du bien-être, la prévention des rechutes et l'adhésion aux traitements. Le concept d'autoaide, quant à lui, est plus communément

utilisé dans le contexte de la gestion des problèmes de la vie quotidienne, ce qui est également conforme à ses principaux objectifs, soit, de faire face aux adversités et problèmes gérables de la vie quotidienne et de favoriser l'auto-amélioration. L'ensemble de ces résultats suggèrent que les trois concepts analysés – autosoins, autogestion ou autoaide - valorisent le pouvoir des individus à agir sur leur santé et leur bien-être, ainsi que sur la gestion de leur maladie et leur traitement.

L'ensemble des résultats révèle qu'aucun élément de définition repéré dans la littérature ne couvre les cinq couches du cadre conceptuel ni toutes les composantes de chaque couche. De plus, seuls 10% des éléments de définition du concept d'autosoins couvrent quatre couches. La participation d'un comité d'experts en santé mentale a contribué à la formulation d'une définition qui tend à faire consensus et à considérer l'ensemble des couches du cadre conceptuel. En effet, le fort consensus (90% à 100%), selon la méthode DELPHI, révèle le caractère englobant, inclusif et universel de la définition retenue, qui vient pallier les différentes variabilités repérées dans la littérature. Cette définition intègre les concepts d'autosoins, d'autogestion et d'autoaide, valorise le pouvoir d'agir avec ou sans soutien, favorise un accès universel aux autosoins et prend en compte la personne dans sa globalité. Toutefois, certains enjeux légaux, éthiques, politiques et organisationnels ont été soulevés par les experts et nécessitent une attention particulière.

Cette réponse rapide comporte des limites, dont certaines ont été rencontrées au niveau de la littérature, notamment l'absence de consensus dans la littérature sur les termes utilisés ; la complexité des éléments de définition rapportés dans la littérature ; le grand nombre de paraphrases par les d'auteurs sans précision sur le contexte initial ; et l'absence d'éléments de définition dans certains articles. Aussi, cette réponse rapide est basée sur une revue non systématique de la littérature, il est donc possible que d'autres références n'aient pas été repérées. De plus, une analyse comparative des cadres n'a pas été réalisée pour le choix du cadre conceptuel utilisé.

Enfin, cette évaluation comporte également des forces, soit l'utilisation du cadre conceptuel adapté par l'OMS, qui a permis une synthèse et une analyse plus structurées ; l'obtention d'un consensus entre les évaluateurs ; la réalisation d'une analyse quantitative et qualitative ; et la nature inclusive et exhaustive de la définition retenue.

Conclusion

La combinaison d'une revue ciblée de la littérature avec une consultation d'experts en santé mentale nous a permis d'élaborer une définition du concept d'autosoins englobante, inclusive et universelle. Cette définition tend à faire consensus, intègre les concepts d'autogestion et d'autoaide, valorise le pouvoir d'agir, tient compte de la personne dans sa globalité et s'applique au domaine de la santé mentale.

Sur la base du cadre de l'OMS et de notre analyse des données de la littérature repérée, nous proposons l'adaptation suivante de ce cadre pour illustrer nos résultats (figure 7). Ainsi, selon nos résultats, les composantes relevées dans la littérature pour la couche **principes fondamentaux** se réfèrent aux droits humains, à l'éthique, aux parcours de vie et à des aspects holistiques. Pour la couche **lieux d'accès**, les composantes relevées font référence aux aidants, à l'information, aux technologies et aux plateformes numériques, à l'éducation, à la communauté et au domicile. Pour la couche **environnement favorable**, les composantes repérées dans la littérature font référence au soutien psychosocial, au soutien familial, au soutien du personnel soignant, aux moyens économiques et à l'éducation. Finalement, pour la couche **redevabilité**, les composantes relevées font référence à la redevabilité du secteur de la santé, à la redevabilité des pouvoirs publics et à la redevabilité personnelle.

Figure 7. Composantes des couches du cadre conceptuel représentées par les résultats de la présente évaluation



Légende : Couleur du texte : Blanc = Composantes citées ; Gris = Composantes non citées ; Orange = composantes ajoutées suite à l'analyse. Encadré gris = zone grise entre deux couches.

Références

1. Statistiques Canada. Santé mentale perçue, selon le groupe d'âge. 2021. Repéré à https://www150.statcan.gc.ca/t1/tbl1/fr/tv.action?pid=1310009603&pickMembers%5B0%5D=1.6&pickMembers%5B1%5D=3.1&cubeTimeFrame.startYear=2015&cubeTimeFrame.endYear=2019&referencePeriods=20150101%2C20190101&request_locale=fr
2. Association canadienne pour la santé mentale du Canada (ACSM). Statistiques sur la santé mentale. [2021]. Repéré à <https://acsmquebec.org/services/informations>
3. Joint statement on access to mental health care from the Canadian Medical Association and Canadian Psychiatric Association. Ottawa, ON: Canadian Medical Association / Canadian Psychiatric Association. 2016.
4. Moroz N, Moroz I, D'Angelo MS. Mental health services in Canada: Barriers and cost-effective solutions to increase access. Healthcare Management Forum. 2020;33(6):282-7. doi: 10.1177/0840470420933911.
5. Ordre des psychologues du Québec (OPQ). Mémoire de l'Ordre des psychologues du Québec présenté au ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). Ordre des psychologues du Québec (OPQ). 2021.
6. Ministère de la Santé et Services sociaux du Québec. Plan d'action interministériel en santé mentale 2021-2026 - Début des consultations non partisans concernant l'effet de la crise sanitaire actuelle sur la santé mentale des québécoises et des québécois. 2021 [2021]. Repéré à <https://www.quebec.ca/nouvelles/actualites/details/plan-daction-interministeriel-en-sante-mentale-2021-2026-debut-des-consultations-non-partisanes-concernant-leffet-de-la-crise-sanitaire-actuelle-sur-la-sante-mentale-des-quebecoises-et-quebecois>
7. Selon une enquête de l'OMS, la COVID-19 perturbe les services de santé mentale dans la plupart des pays. [Internet]. 5 octobre 2020. Repéré à: <https://www.who.int/fr/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>
8. Statistique Canada. La santé mentale des Canadiens durant la pandémie de COVID-19. 2020. Repéré à <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/200527/dq200527b-fra.pdf>
9. Dozois DJA. Anxiety and depression in Canada during the COVID-19 pandemic: A national survey. Canadian Psychology/Psychologie canadienne. 2021;62(1):136-42. doi: 10.1037/cap0000251.
10. Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). COVID-19 - Sondages sur les attitudes et comportements des adultes québécois. 2021. Repéré à <https://www.inspq.qc.ca/covid-19/sondages-attitudes-comportements-quebecois/sante-mentale-janvier-2021>
11. Ministère de la Santé et Services sociaux du Québec. Guide de soutien à l'implantation et à l'utilisation des autosoins pour les enfants et les adolescents dans le cadre du Programme Québécois pour les Troubles Mentaux (PQPTM) : des autosoins à la psychothérapie 2020. Repéré à <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2020/20-914-03W.pdf>

12. Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. Programme québécois pour les troubles mentaux : des autosoins à la psychothérapie (PQPTM). 2020. Repéré à <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2020/20-914-07W.pdf>
13. Narasimhan M, Allotey P, Hardon A. Self care interventions to advance health and wellbeing: a conceptual framework to inform normative guidance. *BMJ*. 2019;365:l688. doi: 10.1136/bmj.l688.
14. Organisation mondiale de la Santé (OMS). Lignes directrices consolidées sur les interventions d'autoprise en charge en matière de santé: santé sexuelle et reproductive et droits connexes: résumé d'orientation. 2019.
15. Ekionea JB, Bernard P, Plaisent M. Consensus par la méthode Delphi sur les concepts clés des capacités organisationnelles spécifiques de la gestion des connaissances. *Recherches qualitatives*. 2011;29(3):168-92.
16. Canadian Mental Health Association. Self Help. Repéré à <http://cmhanl.ca/self-care/>
17. International Self-Care Foundation (ISF). What is self-care ? Repéré à <https://isfglobal.org/what-is-self-care/>
18. Sandman PO, Norberg A, Adolfsson R, Axelsson K, Hedly V. Morning care of patients with Alzheimer-type dementia. A theoretical model based on direct observations. *J Adv Nurs*. 1986;11(4):369-78. doi: 10.1111/j.1365-2648.1986.tb01263.x.
19. Bentzen N, Christiansen T, Pedersen KM. Self-care within a model for demand for medical care. *Special Issue: Health self-care*. 1989;29(2):185-93. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/0277-9536%2889%2990166-4>.
20. Gast HL, Denyes MJ, Campbell JC, Hartweg DL, Schott-Baer D, Isenberg M. Self-care agency: Conceptualizations and operationalizations. *Advances in Nursing Science*. 1989;12(1):26-38. doi: <http://dx.doi.org/10.1097/00012272-198910000-00006>.
21. Woods N. Conceptualizations of self-care: Toward health-oriented models. *Advances in Nursing Science*. 1989;12(1):1-13. doi: <http://dx.doi.org/10.1097/00012272-198910000-00004>.
22. Hartweg DL. Dorothea Orem : self-care deficit theory. Newbury Park, Calif.: Sage Publications; 1991.
23. Leenerts MH, Teel CS, Pendleton MK. Building a model of self-care for health promotion in aging. *Journal of Nursing Scholarship*. 2000;32(4):355-61.
24. Kreulen GJ, Braden CJ. Model test of the relationship between self-help-promoting nursing interventions and self-care and health status outcomes. *Research in Nursing & Health*. 2004;27(2):97-109. doi: <http://dx.doi.org/10.1002/nur.20009>.
25. O'Connor SM, Jardine AG, Millar K. The prediction of self-care behaviors in end-stage renal disease patients using Leventhal's self-regulatory model. *Journal of Psychosomatic Research*. 2008;65(2):191-200. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychores.2008.02.008>.
26. Godfrey CM, Harrison MB, Lysaght R, Lamb M, Graham ID, Oakley P. Intervention strategies that support self-care activities: an integrative study across disease/impairment groupings. *JBIEvidence Synthesis*. 2010;8(33).
27. Godfrey CM, Harrison MB, Lysaght R, Lamb M, Graham ID, Oakley P. The experience of self-care: a systematic review. *JBIEvidence Synthesis*. 2010;8(34).

28. Agence de la santé et des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue. Développement d'un programme d'autosoins à l'intention des personnes vivant avec une maladie chronique et leurs proches. 2010. Repéré à <http://www.santecom.gc.ca/bibliothequevirtuelle/hyperion/9782893914374.pdf>
29. U.S. Department of health and human services. Substance abuse and mental health services administration. Center for mental health services. Consumer-operated services evidence-based practices (EBP) KIT. Rockville, MD. 2011. Repéré à <http://store.samhsa.gov/product/Consumer-Operated-Services-Evidence-Based-Practices-EBP-KIT/SMA11-4633CD-DVD>
30. Lucock M, Gillard S, Adams K, Simons L, White R, Edwards C. Self-care in mental health services: a narrative review. *Health Soc Care Community*. 2011;19(6):602-16. doi: 10.1111/j.1365-2524.2011.01014.x.
31. Maltzman S. An organizational self-care model: Practical suggestions for development and implementation. *The Counseling Psychologist*. 2011;39(2):303-19. doi: <http://dx.doi.org/10.1177/0011000010381790>.
32. Gillard S, Adams K, Edwards C, Lucock M, Miller S, Simons L, et al. Informing the development of services supporting self-care for severe, long term mental health conditions: a mixed method study of community based mental health initiatives in England. *BMC Health Serv Res*. 2012;12:189. doi: 10.1186/1472-6963-12-189.
33. Riegel B, Jaarsma T, Strömberg A. A middle-range theory of self-care of chronic illness. *ANS Adv Nurs Sci*. 2012;35(3):194-204. doi: 10.1097/ANS.0b013e318261b1ba.
34. World Health Organization (WHO) Regional Office for South-East Asia. Self care for health: a handbook for community health workers and volunteers. 2013. Repéré à <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/205887/B5084.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
35. Mailhot T, Cossette S, Alderson M. Une analyse évolutionniste du concept d'autosoins. *Recherche en soins infirmiers*. 2013;112(1):94. doi: 10.3917/rsi.112.0094.
36. Webber D, Guo, Z., Mann, P. Self-care in health: We can define it, but should we also measure it? *SelfCare*. 2013;4(5):101-6.
37. Soller RW, Mann SG. Gaps In self-care: using a systems approach. *SelfCare* 2014;5(5):19-25.
38. Matarese M, Lommi M, De Marinis MG, Riegel B. A systematic review and integration of concept analyses of self-care and related concepts. *J Nurs Scholarsh*. 2018;50(3):296-305. doi: 10.1111/jnu.12385.
39. Riegel B, Barbaranelli C, Sethares KA, Daus M, Moser DK, Miller JL, et al. Development and initial testing of the self-care of chronic illness inventory. *J Adv Nurs*. 2018;74(10):2465-76. doi: 10.1111/jan.13775.
40. World Health Organization (WHO). WHO consolidated guideline on self-care interventions for health: sexual and reproductive health and rights. 2019. Repéré à <https://www.who.int/reproductivehealth/publications/self-care-interventions/en/>
41. El-Osta A. R&D priorities Imperial College London self-care academic research unit (SCARU). 2019. Repéré à <https://fr.slideshare.net/austenelosta/the-selfcare-academic-research-unit-scaru-rd-priorities>

42. Ministère de la Santé et des Services sociaux. Obtenir de l'aide et du soutien pour les troubles mentaux fréquents. 2019. Repéré à <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-002410/>
43. Riegel B, Dunbar SB, Fitzsimons D, Freedland KE, Lee CS, Middleton S, et al. Self-care research: Where are we now? Where are we going? *Int J Nurs Stud*. 2019;116:103402. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2019.103402.
44. Waligora KJ, Bahouth MN, Han HR. The self-care needs and behaviors of dementia informal caregivers: a systematic review. *Gerontologist*. 2019;59(5):e565-e83. doi: 10.1093/geront/gny076.
45. Public Health Agency. Quality standards for services promoting mental and emotional wellbeing and suicide prevention. 2020. Repéré à <https://www.publichealth.hscni.net/publications/quality-standards-services-promoting-mental-and-emotional-wellbeing-and-suicide-prevent>
46. World Health Organization (WHO). Self care intervention for health. 2021. Repéré à https://www.who.int/health-topics/self-care#tab=tab_1
47. Laboratoire Vitalité. Répertoire de ressources d'autogestion: Des ressources pour m'aider dans mes démarches d'autogestion. 2018. Repéré à <https://allermieux.criusmm.net/repertoire-de-ressources-autogestion/>
48. Laboratoire Vitalité. Aller mieux à ma façon: Évaluation d'un outil de soutien à l'autogestion des troubles anxieux/dépressifs en première ligne. 2016. Repéré à <https://vitalite.ugam.ca/projets/allier-mieux-a-ma-facon/>
49. Organisation mondiale de la Santé - Bureau Régional pour l'Europe. Education thérapeutique du patient. Programmes de formation continue pour professionnels de soins dans le domaine de la prévention des maladies chroniques. Recommandations d'un groupe de travail de l'OMS. 1998.
50. Botha KFH, Du Plessis WF, Van Rooyen JM, Wissing MP. Biopsychosocial determinants of self-management in culturally diverse South African patients with hypertension. *Journal of Health Psychology*. 2002;7(5):519-32. doi: <http://dx.doi.org/10.1177/1359105302007005672>.
51. Canadian Mental Health Association. Self-management. *BC's Mental Health Journal: Visions*. 2003;no. 18.
52. Adams K, Crossing the Quality Chasm S, Adams K, Greiner A, Corrigan J, Crossing the Quality Chasm S. Report of a summit the 1st Annual Crossing the Quality Chasm Summit : a focus on communities. Washington, D.C.: National Academies Press; 2004. Disponible à partir de: http://pmt-eu.hosted.exlibrisgroup.com/openurl/44OPN_INST/44OPN_services_page?u.ignore_date_coverage=true&rft.mms_id=9952482967402316.
53. Nieuwenhuijsen ER, Zemper E, Miner KR, Epstein M. Health behavior change models and theories: Contributions to rehabilitation. *Disability and Rehabilitation*. 2006;28(5):245-56. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/09638280500197743>.
54. Stinson J, Wilson R, Gill N, Yamada J, Holt J. A systematic review of internet-based self-management interventions for youth with health conditions. *J Pediatr Psychol*. 2009;34(5):495-510. doi: 10.1093/jpepsy/jsn115.

55. Graham L, Wright J, Walwyn R, Russell AM, Bryant L, Farrin A, et al. Measurement of adherence in a randomised controlled trial of a complex intervention: supported self-management for adults with learning disability and type 2 diabetes. *BMC Med Res Methodol*. 2016;16(1):132. doi: 10.1186/s12874-016-0236-x.
56. McBain H, Mulligan K, Haddad M, Flood C, Jones J, Simpson A. Self management interventions for type 2 diabetes in adult people with severe mental illness. *Cochrane Database Syst Rev*. 2016;4:CD011361. doi: 10.1002/14651858.CD011361.pub2.
57. Vernooij RW, Willson M, Gagliardi AR, members of the Guidelines International Network Implementation Working Group. Characterizing patient-oriented tools that could be packaged with guidelines to promote self-management and guideline adoption: a meta-review. *Implement Sci*. 2016;11:52. doi: 10.1186/s13012-016-0419-1.
58. Lapalme M, Moreault B, Fansi A, Jehanno C. Accès équitable aux services de psychothérapie au Québec. Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS),. 2017.
59. McAndrew LM, Martin JL, Friedlander ML, Shaffer K, Breland JY, Slotkin S, et al. The common sense of counseling psychology: Introducing the common-sense model of self-regulation. *Counselling Psychology Quarterly*. 2018;31(4):497-512.
60. Lean M, Fornells-Ambrojo M, Milton A, Lloyd-Evans B, Harrison-Stewart B, Yesufu-Udechuku A, et al. Self-management interventions for people with severe mental illness: systematic review and meta-analysis. *Br J Psychiatry*. 2019;214(5):260-8. doi: 10.1192/bjp.2019.54.
61. Lovell J, Pham T, Noaman SQ, Davis MC, Johnson M, Ibrahim JE. Self-management of heart failure in dementia and cognitive impairment: a systematic review. *BMC Cardiovasc Disord*. 2019;19(1):99. doi: 10.1186/s12872-019-1077-4.
62. Matheson FI, Hamilton-Wright S, Kryszajtys DT, Wiese JL, Cadel L, Ziegler C, et al. The use of self-management strategies for problem gambling: a scoping review. *BMC Public Health*. 2019;19(1):445. doi: 10.1186/s12889-019-6755-8.
63. Rush RD. Evaluating the world health organization (WHO)'s international classification of functioning, disability and health (ICF) as a biopsychosocial epilepsy self-management model. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*. 2021;82(2-B):No-Specified.
64. Sanchez CD. Self-help: Model for strengthening the informal support system of the Hispanic elderly. *Special Issue: Ethnicity and gerontological social work*. 1986;9(4):117-31. doi: http://dx.doi.org/10.1300/J083V09N04_09.
65. Braden CJ. A test of the self-help model: Learned response to chronic illness experience. *Nursing Research*. 1990;39(1):42-7. doi: <http://dx.doi.org/10.1097/00006199-199001000-00009>.
66. Goodman C. Evaluation of a model self-help telephone program: Impact on natural networks. *Social Work*. 1990;35(6):556-62. doi: <http://dx.doi.org/10.1093/sw/35.6.556>.
67. Knight EL. A model of the dissemination of self-help in public mental health systems. *New Dir Ment Health Serv*. 1997(74):43-51. doi: 10.1002/ymd.2330227406.

68. LeFort SM. A test of Braden's self-help model in adults with chronic pain. *Journal of Nursing Scholarship*. 2000;32(2):153-60. doi: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1547-5069.2000.00153.x>.
69. Bower P, Richards D, Lovell K. The clinical and cost-effectiveness of self-help treatments for anxiety and depressive disorders in primary care: a systematic review. *Br J Gen Pract*. 2001;51(471):838-45.
70. Ahmead M, Bower P. The effectiveness of self help technologies for emotional problems in adolescents: a systematic review. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*. 2008;2(1):20. doi: 10.1186/1753-2000-2-20.
71. Lewis C, Pearce J, Bisson JI. Efficacy, cost-effectiveness and acceptability of self-help interventions for anxiety disorders: systematic review. *Br J Psychiatry*. 2012;200(1):15-21. doi: 10.1192/bjp.bp.110.084756.
72. Mayo-Wilson E, Montgomery P. Media-delivered cognitive behavioural therapy and behavioural therapy (self-help) for anxiety disorders in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2013(9). doi: 10.1002/14651858.CD005330.pub4.
73. American Psychological Association (APA). APA dictionary of psychology: "self-help". Repéré à <https://dictionary.apa.org/self-help>

Annexes

Annexe 1 : Synthèse des éléments de définition par concept

	Autosoins	Autogestion	Autoaide
Autosoins pour la santé et le bien-être	<ul style="list-style-type: none"> • Activités que les individus initient et réalisent pour eux-mêmes <ul style="list-style-type: none"> ▪ Activités axées sur les objectifs ▪ Activités non professionnelles (n'impliquant pas tout autre service professionnel) ▪ Extension de l'individu pour englober sa famille, ses enfants, ses voisins et sa communauté • Autosurveillance et évaluation • Processus de prise de décision • Capacité de l'individu • Comportement acquis, • Automédication • Tâches à accomplir pour avoir confiance • Être attentive (prise de conscience et réalisation consciente) 	<ul style="list-style-type: none"> • Capacité de l'individu • Participation active de l'individu <ul style="list-style-type: none"> ▪ Effort guidé par soi-même ▪ Rôle central ▪ Traitement • Comportement • Approche collaborative • Résolution de problèmes • Prise de décision • Prévention des complications 	<ul style="list-style-type: none"> • Effort guidé par soi-même • Contrôle des problèmes du quotidien, processus informé
Principes fondamentaux	<ul style="list-style-type: none"> • Approche holistique globale : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bien-être biopsychosocial, physique, émotionnel et spirituel ▪ Habitudes de vie et culture ▪ Religion et percepts • Droits humains : ne pas nuire (sécurité) ; hygiène ; nutrition ; mode de vie 	S.O.	S.O.
Lieux d'accès	<ul style="list-style-type: none"> • Domicile (famille) et communauté (sans le soutien d'un prestataire de soins de santé) • Apprentissage appropriée à la situation et centrée sur un objectif • Connaissances et compétences 	<ul style="list-style-type: none"> • Interaction avec les prestataires de soins de santé • Éducation • Utilisation des ressources 	<ul style="list-style-type: none"> • Intervention thérapeutique • Organisations initiées et gérées par les participants (groupes d'entraide) • Utilisation de technologies de santé fondées sur des données probantes

	Autosoins	Autogestion	Autoaide
	<ul style="list-style-type: none"> • Matériel virtuel et non virtuel • Par téléphone • Prestataires • Disponibilité et accès à l'information <p>Selon les contextes et les points de vue des parties prenantes</p>		
Environnement favorable	<ul style="list-style-type: none"> • Soutien social des prestataires de soins de santé et de la famille <ul style="list-style-type: none"> ▪ Facultatif ▪ En collaboration ▪ Selon les disponibilités • Disponibilité des ressources (connaissances) : partager des connaissances, faciliter l'apprentissage et aider le patient à se constituer un réseau de soutien • Facteurs environnementaux et socio-économiques 	<ul style="list-style-type: none"> • Soutien du prestataire de soins de santé <ul style="list-style-type: none"> • Plan de soutien de résolution des problèmes centré sur le patient • Éducation et formation (y compris le développement des compétences pour l'autocontrôle) • Collaboration 	<ul style="list-style-type: none"> • Disponibilité de l'information
Redevabilité	<ul style="list-style-type: none"> • Responsabilité de l'individu (adultes responsables) pour son bien-être physique, mental et émotionnel • Politique de santé : reconnaître l'importance des autosoins • Système d'autosoins dans tous les contextes 	<ul style="list-style-type: none"> • Les patients renforcent leur sens des responsabilités 	S.O.

**Annexe 2 : Synthèse des composantes du cadre conceptuel de l'OMS
identifiées dans les éléments et sous-éléments de définition**

	Composantes	Concepts		
		Autosoins	Auto-gestion	Autoaide
Principes fondamentaux	Droits humains	✓	S.O.	S.O.
	Égalité des genres	S.O.	S.O.	S.O.
	Éthique	✓	S.O.	S.O.
	Parcours de vie	✓	S.O.	S.O.
	Pratiques holistiques	✓	S.O.	S.O.
Lieux d'accès	Aidants	✓	✓	S.O.
	Pharmacies	S.O.	S.O.	S.O.
	Services de santé	✓	S.O.*	✓
	Technologies et plateformes numériques	✓	S.O.	✓
	Communauté	✓	S.O.	✓
	Médecine traditionnelle et pratiques socioculturelles	S.O.	S.O.	S.O.
	Domicile	✓	✓	S.O.
	Éducation	✓	✓	S.O.
	Information (disponibilité et accessibilité)	S.O.	✓	✓
Environnement favorable	Sécurité des approvisionnements	S.O.	S.O.	S.O.
	Soutien psychosocial	✓	S.O.	S.O.
	Lois et politiques favorables	S.O.	S.O.	S.O.
	Accès à la justice	S.O.	S.O.	S.O.
	Moyens économiques	✓	S.O.	S.O.
	Protection contre la violence, la coercition et la discrimination	S.O.	S.O.	S.O.
	Information	S.O.	S.O.*	S.O.*
	Éducation	✓	✓	S.O.
	Financement de la santé	S.O.	S.O.	S.O.
	Produits et interventions réglementés et de qualité	S.O.	S.O.	S.O.
	Personnel de santé qualifié	S.O.	S.O.	S.O.

	Soutien du personnel soignant	✓	✓	S.O.
	Soutien familial	✓	S.O.	S.O.
Redevabilité	Redevabilité du secteur de la santé	✓	S.O.	S.O.
	Redevabilité des donateurs	S.O.	S.O.	S.O.
	Redevabilité des pouvoirs publics	✓	S.O.	S.O.
	Redevabilité sociale	S.O.	S.O.	S.O.
	Redevabilité personnelle	✓	✓	S.O.
	Redevabilité du secteur privé	S.O.	S.O.	S.O.

Annexe 3 : Questionnaire en ligne envoyé aux experts

DELPHI - Élaboration de la définition d'autosoins - UETMIS-SS (CIUSSS ODIM)

En suivi de notre rencontre du 26 janvier 2021, nous vous proposons une nouvelle version de la définition des autosoins. Cette définition a été élaborée en prenant en considération l'ensemble de vos commentaires et suggestions.

Avant de vous présenter cette nouvelle proposition de définition, veuillez s'il vous plait remplir les informations ci-dessous :

1. Nom et prénom :
2. Organisation :

Voici la nouvelle proposition de la définition d'autosoins :

« Les autosoins réfèrent à ce qu'une personne fait pour elle-même afin de maintenir et promouvoir sa santé et son bien-être physique et psychologique, gérer ou prévenir ses symptômes et ses maladies. Les autosoins peuvent s'effectuer par soi-même ou avec le soutien d'autres personnes (ex. professionnel, famille ou communauté), avec ou sans matériel. »

3. Selon vous, la définition d'autosoins proposée engloberait-elle les concepts d'autogestion et d'auto-aide ? Veuillez indiquer l'un des choix de réponses suivants : oui/non/je ne sais pas ; ainsi que vos commentaires.
4. Selon vous, la définition proposée permettrait-elle d'englober l'ensemble des pratiques d'autosoins ? Veuillez indiquer l'un des choix de réponses suivants : oui/non/je ne sais pas ; ainsi que vos commentaires.
5. Selon vous, la définition proposée permettrait-elle de considérer l'utilisation de la technologie dans les pratiques d'autosoins ? Veuillez indiquer l'un des choix de réponses suivants : oui/non/je ne sais pas ; ainsi que vos commentaires.
6. Selon vous, la définition proposée permettrait-elle un accès universel aux l'autosoins ? Veuillez indiquer l'un des choix de réponses suivants : oui/non/je ne sais pas ; ainsi que vos commentaires.
7. Selon vous, la définition proposée représenterait-elle les autosoins comme une approche qui permet de prendre en compte la personne dans sa globalité ? Veuillez indiquer l'un des choix de réponses suivants : oui/non/je ne sais pas ; ainsi que vos commentaires.

8. Selon vous, la définition proposée serait-elle facilement compréhensible par tous ?
Veuillez indiquer l'un des choix de réponses suivants : oui/non/je ne sais pas ; ainsi que vos commentaires.
9. Selon vous la définition proposée pourrait-elle s'adresser autant aux professionnels, qu'à la population en générale ? Veuillez indiquer l'un des choix de réponses suivants : oui/non/je ne sais pas ; ainsi que vos commentaires.
10. Selon vous, la définition proposée soulève-t-elle des enjeux légaux à considérer ?
Veuillez indiquer l'un des choix de réponses suivants : oui/non/je ne sais pas ; ainsi que vos commentaires.
11. Selon vous, la définition proposée soulève-t-elle des enjeux éthiques à considérer ?
Veuillez indiquer l'un des choix de réponses suivants : oui/non/je ne sais pas ; ainsi que vos commentaires.
12. Selon vous, la définition proposée soulève-t-elle des enjeux politiques à considérer ?
Veuillez indiquer l'un des choix de réponses suivants : oui/non/je ne sais pas ; ainsi que vos commentaires.
13. Selon vous, la définition proposée soulève-t-elle des enjeux organisationnels à considérer ? Veuillez indiquer l'un des choix de réponses suivants : oui/non/je ne sais pas ; ainsi que vos commentaires.
14. Selon vous, la définition proposée soulève-t-elle d'autres enjeux à considérer ?
(oui/non/je ne sais pas/commentaires)
15. Avez-vous d'autres commentaires et suggestions ? Si oui, lesquels ?

Veillez-vous assurer que vous êtes passés au travers de l'ensemble des questions. Nous vous remercions de votre précieuse collaboration. Nous vous recontacterons pour les prochaines étapes.

DELPHI - Development of the definition of self-care - UETMIS-SS (CIUSSS ODIM)

As a follow-up to our meeting of January 26, 2021, we are proposing a new version of the definition of self-care. This definition was developed taking into consideration all of your comments and suggestions.

Before presenting you with this new proposed definition, please fill out the information below:

1. Last and first name:
2. Organization:

The new proposed definition of self-care is as follows:

"Self-care refers to what a person does for themselves to maintain and promote their physical and psychological health and well-being, and to manage or prevent their symptoms and illnesses. Self-care can be done on one's own, or with the support of others (e.g., professional, family or community), with or without material."

3. In your opinion, does the proposed definition of self-care encompass the concepts of self-management and self-help? Please indicate one of the following answer choices: yes/no/I don't know; and your comments.
4. In your opinion, does the proposed definition capture the full range of self-care practices? Please indicate one of the following answer choices: yes/no/I don't know; and your comments.
5. In your opinion, does the proposed definition allow for the consideration of the use of technology in self-care practices? Please indicate one of the following answer choices: yes/no/I don't know; and your comments.
6. In your opinion, does the proposed definition allow for universal access to self-care? Please indicate one of the following answer choices: yes/no/I don't know; and your comments.
7. In your opinion, does the proposed definition represent self-care as an approach that takes into account the whole person? Please indicate one of the following answer choices: yes/no/I don't know; and your comments.
8. In your opinion, is the proposed definition easily understood by everyone? Please indicate one of the following answer choices: yes/no/I don't know; and your comments.
9. In your opinion, is the proposed definition as relevant to professionals as it is to the general public? Please indicate one of the following answer choices: yes/no/I don't know; and your comments.

10. In your opinion, does the proposed definition raise any legal issues to be considered? Please indicate one of the following answer choices: yes/no/I don't know; and your comments.
11. In your opinion, does the proposed definition raise any ethical issues to be considered? Please indicate one of the following answer choices: yes/no/I don't know; and your comments.
12. In your opinion, does the proposed definition raise any policy issues to be considered? Please indicate one of the following answer choices: yes/no/I don't know; and your comments.
13. In your opinion, does the proposed definition raise any organizational issues to be considered? Please indicate one of the following answer choices: yes/no/I don't know; and your comments.
14. In your opinion, does the proposed definition raise any other issues to be considered? Please indicate one of the following answer choices: yes/no/I don't know; and your comments.
15. Do you have any other comments and suggestions? If so, which ones?

Please make sure you went through all the questions. We thank you for your precious collaboration. We will contact you for the next steps.

Annexe 4 : Caractéristiques des données de la littérature

Référence (style APA 7 ^e éd. francisé)	Année de publication	Pays	Concept	Éléments de définitions relatifs aux auto-soins relevés dans la littérature (page)	Objectifs	Autosoins pour la santé et le bien-être	Principes fondamentaux	Lieux d'accès	Environnement favorable	Redevabilité
McBain, H., Mulligan, K., Haddad, M., Flood, C., Jones, J. et Simpson, A. (2016, 27 avril). Self management interventions for type 2 diabetes in adult people with severe mental illness. <i>Cochrane Database Syst Rev</i> , 4, Cd011361. https://doi.org/10.1002/14651858.CD011361.pub2	2016	Royaume-Uni	Autogestion	« Self management refers to an individual's ability to manage the clinical and psychosocial consequences, along with the lifestyle changes, inherent in living with a chronic condition » (Barlow 2002)	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X				
Mayo-Wilson, E. et Montgomery, P. (2013). Media-delivered cognitive behavioural therapy and behavioural therapy (self-help) for anxiety disorders in adults. <i>Cochrane Database of Systematic Reviews</i> , (9). https://doi.org/10.1002/14651858.CD005330.pub4	2013	Royaume-Uni	Autoaide	« Self-help has been defined as "(a) a therapeutic intervention administered through text-audiotape, videotape or computer text, or through group meetings or individual exercises such as 'therapeutic writing', and (b) designed to be conducted predominantly independently of professional contact (Bower 2001) »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X		X		
Sanchez, C. D. (1986). Self-help: Model for strengthening the informal support system of the Hispanic elderly [Community & Social Services 3373]. <i>Special Issue: Ethnicity and gerontological social work</i> , 9(4), 117-131. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1300/J083V09N04_09	1986	Porto Rico	Autoaide	« Self-help: Self-help ordinarily refers to the provision of aid to oneself. »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X				

Référence (style APA 7 ^e éd. francisé)	Année de publication	Pays	Concept	Éléments de définitions relatifs aux autosoins relevés dans la littérature (page)	Objectifs	Autosoins pour la santé et le bien-être	Principes fondamentaux	Lieux d'accès	Environnement favorable	Redevabilité
Rush, R. D. (2021). Evaluating the world health organization (WHO)'s international classification of functioning, disability and health (ICF) as a biopsychosocial epilepsy self-management model [Educational Psychology 3500]. <i>Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering</i> , 82(2-B), http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=psyc17&NEWS=N&AN=2020-67313-106	2021	États-Unis	Autogestion	« Self-management has been defined as an "individual's ability to manage the symptoms, treatment, physical and psychosocial consequences and life style changes inherent in living with a chronic condition" »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X				
O'Connor, S. M., Jardine, A. G. et Millar, K. (2008). The prediction of self-care behaviors in end-stage renal disease patients using Leventhal's self-regulatory model [Physical & Somatoform & Psychogenic Disorders 3290]. <i>Journal of Psychosomatic Research</i> , 65(2), 191-200. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychores.2008.02.008	2008	Royaume-Uni	Autosoins	« Within the SRM, self-care behavior is viewed as a problem-focused coping response that is influenced by illness representations »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X				
Nieuwenhuijsen, E. R., Zemper, E., Miner, K. R. et Epstein, M. (2006). Health behavior change models and theories: Contributions to rehabilitation [Promotion & Maintenance of Health & Wellness 3365]. <i>Disability and Rehabilitation</i> , 28(5), 245-256. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1080/09638280500197743	2006	États-Unis	Autogestion	« [...] self-management, describes self-regulation or self monitoring behaviors »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X				

Référence (style APA 7 ^e éd. francisé)	Année de publication	Pays	Concept	Éléments de définitions relatifs aux autosoins relevés dans la littérature (page)	Objectifs	Autosoins pour la santé et le bien-être	Principes fondamentaux	Lieux d'accès	Environnement favorable	Redevabilité
McAndrew, L. M., Martin, J. L., Friedlander, M. L., Shaffer, K., Breland, J. Y., Slotkin, S. et Leventhal, H. (2018). The common sense of counseling psychology: Introducing the common-sense model of self-regulation [Psychotherapy & Psychotherapeutic Counseling 3310]. <i>Counselling Psychology Quarterly</i> , 31(4), 497-512. http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=psyc15&NEWS=N&AN=2018-58498-007	2018	États-Unis	Autogestion	« Self-management is a broad concept that includes promoting one's health through sleep, physical activity, regular medical check-ups, and so on. Importantly, self-management also includes engaging in mental health promotion, such as increasing self-awareness, gaining insight, and changing how one approaches personal relationships (Lorig & Holman, 2003). Insofar as therapy is a tool for optimizing mental health, we can understand self-management as clients' meaningful involvement in the therapeutic process, including taking ownership of their therapeutic progress and following the therapist's recommendations »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X				
Maltzman, S. (2011). An organizational self-care model: Practical suggestions for development and implementation [Professional Education & Training 3410]. <i>The Counseling Psychologist</i> , 39(2), 303-319. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1177/0011000010381790	2011	États-Unis	Autosoins	« Self-care was defined by Pearlman (1999) as the antidotes therapists utilize to prevent or ameliorate the disruptions in frame of reference due to vicarious traumatization. Suggestions offered by Harrison and Westwood (2009), Pearlman, and others included strategies for countering the potential for a skewed worldview, such as maintaining clear professional boundaries and taking an overall holistic (biopsychosocial) approach to health by monitoring physical, emotional, and spiritual well-being »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X			X	

Référence (style APA 7 ^e éd. francisé)	Année de publication	Pays	Concept	Éléments de définitions relatifs aux autosoins relevés dans la littérature (page)	Objectifs	Autosoins pour la santé et le bien-être	Principes fondamentaux	Lieux d'accès	Environnement favorable	Redevabilité
LeFort, S. M. (2000). A test of Braden's self-help model in adults with chronic pain [Rehabilitation 3380]. <i>Journal of Nursing Scholarship</i> , 32(2), 153-160. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1111/j.1547-5069.2000.00153.x	2000	Canada	Autoaide	« As defined by Braden (1993a), self-help is "an informed process of facing definable, manageable adversities by maintaining control of everyday problems" »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X			X	
Leenerts, M. H., Teel, C. S. et Pendleton, M. K. (2000). Building a model of self-care for health promotion in aging [Promotion & Maintenance of Health & Wellness 3365]. <i>Journal of Nursing Scholarship</i> , 32(4), 355-361. http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=psyc3&NEWS=N&AN=2002-08486-005	2000	États-Unis	Autosoins	« Orem defined self-care as: "The practice of activities that individuals initiate and perform on their own behalf in maintaining life, health and well-being" »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X				
			Autosoins	« Selfcare also has been described as caring about oneself (Leenerts & Magilvy, 2000; Orem, 2001). In Orem's framework, selfcare agency refers to the person's ability to engage in activities to promote and maintain healthy behavior patterns that support human functioning and development »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X				

Référence (style APA 7 ^e éd. francisé)	Année de publication	Pays	Concept	Éléments de définitions relatifs aux autosoins relevés dans la littérature (page)	Objectifs	Autosoins pour la santé et le bien-être	Principes fondamentaux	Lieux d'accès	Environnement favorable	Redevabilité
Kreulen, G. J. et Braden, C. J. (2004). Model test of the relationship between self-help-promoting nursing interventions and self-care and health status outcomes [Health & Mental Health Services 3370]. <i>Research in Nursing & Health</i> , 27(2), 97-109. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1002/nur.20009	2004	États-Unis	Autosoins	« Self-care is a learned behavior undertaken to maintain overall quality of life (Orem, 1995) »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X				
Goodman, C. (1990). Evaluation of a model self-help telephone program: Impact on natural networks [Self Help Groups 3353]. <i>Social Work</i> , 35(6), 556-562. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1093/sw/35.6.556	1990	États-Unis	Autoaide	« Self-help generally refers to participant-initiated and participant-run organizations that help members cope with common afflictions »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X		X		
Gast, H. L., Denyes, M. J., Campbell, J. C., Hartweg, D. L., Schott-Baer, D. et Isenberg, M. (1989). Self-care agency: Conceptualizations and operationalizations [Promotion & Maintenance of Health & Wellness 3365]. <i>Advances in Nursing Science</i> , 12(1), 26-38. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1097/00012272-198910000-00006	1989	États-Unis	Autosoins	« Self-care is defined as the actions directed to oneself or the environment in order to regulate one's functioning in the interest of one's life, integrated functioning and well-being »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X			X	

Référence (style APA 7 ^e éd. francisé)	Année de publication	Pays	Concept	Éléments de définitions relatifs aux autosoins relevés dans la littérature (page)	Objectifs	Autosoins pour la santé et le bien-être	Principes fondamentaux	Lieux d'accès	Environnement favorable	Redevabilité
Braden, C. J. (1990). A test of the self-help model: Learned response to chronic illness experience [Physical & Somatoform & Psychogenic Disorders 3290]. <i>Nursing Research</i> , 39(1), 42-47. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1097/00006199-199001000-00009	1990	États-Unis	Autoaide	« A learned self-help response represents an informed process of facing definable, manageable adversities by maintaining control of everyday problems »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X			X	
Botha, K. F. H., Du Plessis, W. F., Van Rooyen, J. M. et Wissing, M. P. (2002). Biopsychosocial determinants of self-management in culturally diverse South African patients with hypertension [Health & Mental Health Treatment & Prevention 3300]. <i>Journal of Health Psychology</i> , 7(5), 519-532. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1177/1359105302007005672	2002		Autogestion	« Self-management as "a set of skilled behaviours engaged in to manage one's illness and circumvents the authoritarian tone implied by a term such as compliance" »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X				
Bentzen, N., Christiansen, T. et Pedersen, K. M. (1989). Self-care within a model for demand for medical care [Health & Mental Health Services 3370]. <i>Special Issue: Health self-care</i> , 29(2), 185-193. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/0277-9536%2889%2990166-4	1989	Danemark	Autosoins	« It can be viewed as a decision-making process which involves self observation, symptom perception and labeling, judgment of severity, and choice and assessment of treatment option »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X				

Référence (style APA 7 ^e éd. francisé)	Année de publication	Pays	Concept	Éléments de définitions relatifs aux autosoins relevés dans la littérature (page)	Objectifs	Autosoins pour la santé et le bien-être	Principes fondamentaux	Lieux d'accès	Environnement favorable	Redevabilité
			Autosoins	« As noted by Dean et al. [4], self-care responses can vary from a decision to take no action to a decision to consult immediately a health care provider »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X				
			Autosoins	« A contrasting definition, often implicit, is that self-care is nonprofessional care. In this sense selfcare is taken literally to refer to care activities carried out by the individual while the decision aspects to a certain extent are neglected »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X				
Woods, N. (1989). Conceptualizations of self-care: Toward health-oriented models [Behavioral & Psychological Treatment of Physical Illness 3361]. <i>Advances in Nursing Science</i> , 12(1), 1-13. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1097/00012272-198910000-00004	1989	États-Unis	Autosoins	« Self-care, broadly defined, should include a person's attempts to promote optimal health, prevent illness, detect symptoms at an early date, and manage chronic illness. Self-care may include self-monitoring and assessment, symptom perception and labeling, evaluation of severity, and evaluation and selection of treatment alternatives »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X				

Référence (style APA 7 ^e éd. francisé)	Année de publication	Pays	Concept	Éléments de définitions relatifs aux autosoins relevés dans la littérature (page)	Objectifs	Autosoins pour la santé et le bien-être	Principes fondamentaux	Lieux d'accès	Environnement favorable	Redevabilité
			Autosoins	« Orem defined self-care as "practice of activities that individuals personally initiate and perform on their own behalf in maintaining life, health and well-being". She extended her focus to others as well, saying that "Care of others is a contribution to the health and well-being of dependent members of adult's social group" but labelled this activity as dependent care »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X		X		
Waligora, K. J., Bahouth, M. N. et Han, H. R. (2019, 17 septembre). The self-care needs and behaviors of dementia informal caregivers: a systematic review. <i>Gerontologist</i> , 59(5), e565-e583. https://doi.org/10.1093/geront/gny076	2019	États-Unis	Autosoins	« Orem (1991) defined self-care as goal-oriented, learned behavior, and voluntary regulation of human development and functioning that is essential to maintain health and well-being. Orem (1991) conceptualized "self" as both an object and subject of care; thus, self-care is performed for the self and by the self »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X				
Stinson, J., Wilson, R., Gill, N., Yamada, J. et Holt, J. (2009, juin). A systematic review of internet-based self-management interventions for youth with health conditions. <i>J Pediatr Psychol</i> , 34(5), 495-510. https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsn115	2009	Canada	Autogestion	« Self management can be defined as "the individual's ability to manage the symptoms, treatment, physical and psychological consequences and life style changes inherent in living with a chronic illness"(Barlow, Wright, Sheasby, Turner, & Hainsworth, 2002) »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X				

Référence (style APA 7 ^e éd. francisé)	Année de publication	Pays	Concept	Éléments de définitions relatifs aux autosoins relevés dans la littérature (page)	Objectifs	Autosoins pour la santé et le bien-être	Principes fondamentaux	Lieux d'accès	Environnement favorable	Redevabilité
Matheson, F. I., Hamilton-Wright, S., Kryszejtys, D. T., Wiese, J. L., Cadel, L., Ziegler, C., Hwang, S. W. et Guilcher, S. J. T. (2019, 29 avril). The use of self-management strategies for problem gambling: a scoping review. <i>BMC Public Health</i> , 19(1), 445. https://doi.org/10.1186/s12889-019-6755-8	2019	Canada	Autogestion	« Self-management was defined as the capacity to manage symptoms, the intervention, health consequences and altered lifestyle that accompanies a chronic health concern »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X				
	2019	Canada	Autogestion	« Self-management is defined as, "an individual's ability to manage the symptoms, treatment, physical and psychosocial consequences and lifestyle changes inherent in living with a chronic condition »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X				
Lovell, J., Pham, T., Noaman, S. Q., Davis, M. C., Johnson, M. et Ibrahim, J. E. (2019, 29 avril). Self-management of heart failure in dementia and cognitive impairment: a systematic review. <i>BMC Cardiovasc Disord</i> , 19(1), 99. https://doi.org/10.1186/s12872-019-1077-4	2019	Australie	Autogestion	« Self-management is defined as the ability of the patient to be an active participant in their treatment where they are responsible for daily management. Self-management comprises five core skills: problem solving, decision making, resource utilization, interacting with health care providers and, taking action »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X		X	X	

Référence (style APA 7 ^e éd. francisé)	Année de publication	Pays	Concept	Éléments de définitions relatifs aux autosoins relevés dans la littérature (page)	Objectifs	Autosoins pour la santé et le bien-être	Principes fondamentaux	Lieux d'accès	Environnement favorable	Redevabilité
Lewis, C., Pearce, J. et Bisson, J. I. (2012, janvier). Efficacy, cost-effectiveness and acceptability of self-help interventions for anxiety disorders: systematic review. <i>Br J Psychiatry</i> , 200(1), 15-21. https://doi.org/10.1192/bjp.bp.110.084756	2012	Royaume-Uni	Autoaide	« [...] an approach that enables self-improvement through the use of health technologies (such as books, CDs, DVDs and websites) with little or no therapist input »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X		X		
Graham, L., Wright, J., Walwyn, R., Russell, A. M., Bryant, L., Farrin, A. et House, A. (2016, 6 octobre). Measurement of adherence in a randomised controlled trial of a complex intervention: supported self-management for adults with learning disability and type 2 diabetes. <i>BMC Med Res Methodol</i> , 16(1), 132. https://doi.org/10.1186/s12874-016-0236-x	2016	Royaume-Uni	Autogestion	« Self-management interventions have no gold standard definition but all include active involvement of the patient to manage their condition and associated behaviours outside the routine clinical setting »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X				
Bower, P., Richards, D. et Lovell, K. (2001, octobre). The clinical and cost-effectiveness of self-help treatments for anxiety and depressive disorders in primary care: a systematic review. <i>Br J Gen Pract</i> , 51(471), 838-845. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1314132/pdf/11677710.pdf	2001	Royaume-Uni	Autoaide	« Self-help was defined as (a) a therapeutic intervention administered through text, audiotape, videotape or computer text, or through group meetings or individual exercises such as "therapeutic writing", and (b) designed to be conducted predominantly independently of professional contact »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X		X		

Référence (style APA 7 ^e éd. francisé)	Année de publication	Pays	Concept	Éléments de définitions relatifs aux autosoins relevés dans la littérature (page)	Objectifs	Autosoins pour la santé et le bien-être	Principes fondamentaux	Lieux d'accès	Environnement favorable	Redevabilité
Lucock, M., Gillard, S., Adams, K., Simons, L., White, R. et Edwards, C. (2011, novembre). Self-care in mental health services: a narrative review. <i>Health Soc Care Community</i> , 19(6), 602-616. https://doi.org/10.1111/j.1365-2524.2011.01014.x	2011	Royaume-Uni	Autosoins	« Orem (1991) promoted the concept of self-care in nursing practice and referred to it as those activities performed independently by an individual to promote and maintain personal well-being throughout life »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X				
			Autosoins	« The World Health Organization (WHO) defined self-care as 'activities individuals, families and communities undertake with the intention of enhancing health, preventing disease, limiting illness and restoring health »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X	X			
Knight, E. L. (1997, été). A model of the dissemination of self-help in public mental health systems. <i>New Dir Ment Health Serv</i> , (74), 43-51. https://doi.org/10.1002/ymd.2330227406	1997	États-Unis	Autoaide	« [...] suggests three levels of self-help: mutual support, advocacy, and service delivery by recipients. We should add to this a fourth level: techniques used by the individual on him - or herself, generally referred to as coping techniques »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X				

Référence (style APA 7 ^e éd. francisé)	Année de publication	Pays	Concept	Éléments de définitions relatifs aux soins relevés dans la littérature (page)	Objectifs	Autosoins pour la santé et le bien-être	Principes fondamentaux	Lieux d'accès	Environnement favorable	Redevabilité
Sandman, P. O., Norberg, A., Adolfsson, R., Axelsson, K. et Hedly, V. (1986, juillet). Morning care of patients with Alzheimer-type dementia. A theoretical model based on direct observations. <i>J Adv Nurs</i> , 11(4), 369-378. https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.1986.tb01263.x	1986	Suède	Autosoins	« Self-care according to Orem is defined as a system of sequences of goal orientated actions. It requires use of knowledge, motivation and skill. When a person's self-care capabilities are less than the self-care demand (defined by the nurse or patient or by both together), nursing is required »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X		X	X	

Référence (style APA 7 ^e éd. francisé)	Année de publication	Pays	Concept	Éléments de définitions relatifs aux autosoins relevés dans la littérature (page)	Objectifs	Autosoins pour la santé et le bien-être	Principes fondamentaux	Lieux d'accès	Environnement favorable	Redevabilité
Vernooij, R. W., Willson, M., Gagliardi, A. R. et members of the Guidelines International Network Implementation Working Group. (2016, 14 avril). Characterizing patient-oriented tools that could be packaged with guidelines to promote self-management and guideline adoption: a meta-review. <i>Implement Sci</i> , 11, 52. https://doi.org/10.1186/s13012-016-0419-1	2016	Canada	Autogestion	« Self-management has been commonly defined as "the tasks that individuals must undertake to live with one or more chronic conditions" » « Self-management support as "the systematic provision of education and supportive interventions by health care staff to increase patients' skills and confidence in managing their health problems, including regular assessment of progress and problems, goal setting, and problem-solving support" » « Self-management is viewed as a complementary to medical care—it is an ongoing process that involves (1) interaction with health care professionals to (2) provide patients with information and education about their condition, its clinical management, options for self-care and what to expect, and activities traditionally provided by health care professionals and, (3) above and beyond that, equip patients with strategies and tools to help them implement and sustain behaviors to cope with their condition and optimize quality of life »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X		X	X	

Référence (style APA 7 ^e éd. francisé)	Année de publication	Pays	Concept	Éléments de définitions relatifs aux autosoins relevés dans la littérature (page)	Objectifs	Autosoins pour la santé et le bien-être	Principes fondamentaux	Lieux d'accès	Environnement favorable	Redevabilité
Lean, M., Fornells-Ambrojo, M., Milton, A., Lloyd-Evans, B., Harrison-Stewart, B., Yesufu-Udechuku, A., Kendall, T. et Johnson, S. (2019, mai). Self-management interventions for people with severe mental illness: systematic review and meta-analysis. <i>Br J Psychiatry</i> , 214(5), 260-268. https://doi.org/10.1192/bjp.2019.54	2019	Royaume-Uni	Autogestion	« Self-management broadly encompasses the tasks required to successfully live with and manage the physical, social and emotional impact of a chronic condition. Currently, there is no universally accepted classification of self-management, although it commonly involves the provision of information and education on a condition and its treatment, collaboratively creating an individualised treatment plan, developing skills for self-monitoring symptoms and strategies to support adherence to treatment including medication, psychological techniques, lifestyle and social support »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X			X	
Ahmead, M. et Bower, P. (2008, 23 juillet). The effectiveness of self help technologies for emotional problems in adolescents: a systematic review. <i>Child Adolesc Psychiatry Ment Health</i> , 2(1), 20. https://doi.org/10.1186/1753-2000-2-20	2008	Royaume-Uni	Autoaide	"In mental health, self help is seen as "the manualization of evidence-based treatment". This involves taking aspects of proven treatments and providing them through technology, such as information technology and written paper-based formats"	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie			X		
Mailhot, T., Cossette, S. et Alderson, M. (2013). Une analyse évolutionniste du concept d'autosoins. <i>Recherche en soins infirmiers</i> , 112(1), 94. https://doi.org/10.3917/rsi.112.0094	2013	Canada	Autosoins	« La communauté infirmière semble s'entendre sur la signification générale du terme "autosoins" comme étant un concept permettant à l'individu de prendre soin de sa santé »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X		X		X

Référence (style APA 7 ^e éd. francisé)	Année de publication	Pays	Concept	Éléments de définitions relatifs aux autosoins relevés dans la littérature (page)	Objectifs	Autosoins pour la santé et le bien-être	Principes fondamentaux	Lieux d'accès	Environnement favorable	Redevabilité
			Autosoins	« La pratique de l'activité que les individus initient et effectuent pour maintenir leur vie, leur santé et leur bien-être »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie					
			Autosoins	« Notion de responsabilité personnelle face aux maladies, en lien avec le caractère contagieux des symptômes »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie					
			Autosoins	« Le terme autosoins favorisait, chez les professionnels de la santé, une conception du patient comme étant un membre actif dans la gestion de sa maladie contrastant ainsi la notion de membre passif recevant des soins »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie					

Référence (style APA 7 ^e éd. francisé)	Année de publication	Pays	Concept	Éléments de définitions relatifs aux autosoins relevés dans la littérature (page)	Objectifs	Autosoins pour la santé et le bien-être	Principes fondamentaux	Lieux d'accès	Environnement favorable	Redevabilité
			Autosoins	« Le concept d'autosoins réfère une activité initiée, de façon consciente et suite à un apprentissage, qui est appropriée à la situation et centrée sur un objectif »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie					
Canadian Mental Health Association. <i>Self Help</i> . http://cmhanl.ca/self-care/	SD	Canada	Autosoins	« Self-care is not just for someone recovering from a mental illness; it's the things we do every day to nurture ourselves and look after our well-being »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X				
Narasimhan, M., Allotey, P. et Hardon, A. (2019). Self care interventions to advance health and wellbeing: a conceptual framework to inform normative guidance. <i>BMJ</i> , 365, l688. https://doi.org/10.1136/bmi.l688	2019	Suisse	Autosoins	« The World Health Organization's working definition of self care includes "the ability of individuals, families and communities to promote health, prevent disease, maintain health, and cope with illness and disability with or without the support of a health-care provider." While this is a broad definition that includes many activities, it is important for health policy to recognise the importance of self care, especially where it intersects with health systems and health professionals »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X		X	X	X

Référence (style APA 7 ^e éd. francisé)	Année de publication	Pays	Concept	Éléments de définitions relatifs aux autosoins relevés dans la littérature (page)	Objectifs	Autosoins pour la santé et le bien-être	Principes fondamentaux	Lieux d'accès	Environnement favorable	Redevabilité
Gillard, S., Adams, K., Edwards, C., Lucock, M., Miller, S., Simons, L., Turner, K., White, R., White, S. et Self Care in Mental Health research, t. (2012, 7 juillet). Informing the development of services supporting self-care for severe, long term mental health conditions: a mixed method study of community based mental health initiatives in England. <i>BMC Health Serv Res</i> , 12, 189. https://doi.org/10.1186/1472-6963-12-189	2012	Royaume- Uni	Autosoins	« Self-care for long term health conditions has been described as those activities performed independently by an individual to promote and maintain personal health and wellbeing »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X				

Référence (style APA 7 ^e éd. francisé)	Année de publication	Pays	Concept	Éléments de définitions relatifs aux autosoins relevés dans la littérature (page)	Objectifs	Autosoins pour la santé et le bien-être	Principes fondamentaux	Lieux d'accès	Environnement favorable	Redevabilité
Canadian Mental Health Association. (2003). Self-management. <i>BC's Mental Health Journal: Visions, no. 18.</i>	2003	Canada	Autogestion	« Self-management refers to an active engagement of the health care consumer in dealing with his or her disorder, meaning that the person with the disorder is an active participant in care, rather than someone who simply follows recommendations and complies with the treatment plan developed by a health professional. According to an organization that promotes care for chronic disorders, self-management is defined as follows: "Patients must take better care of themselves to keep their chronic illnesses under control, and need to be trained in proven methods of minimizing complications, symptoms and disability...But effective self-management means more than telling patients what to do. It means giving patients a central role in determining their care, one that fosters a sense of responsibility for their own health. Using a collaborative approach, providers and patients work together to define problems, set priorities, establish goals, create treatment plans and solve problems along the way" »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X			X	

Référence (style APA 7 ^e éd. francisé)	Année de publication	Pays	Concept	Éléments de définitions relatifs aux autosoins relevés dans la littérature (page)	Objectifs	Autosoins pour la santé et le bien-être	Principes fondamentaux	Lieux d'accès	Environnement favorable	Redevabilité
International Self-Care Foundation (ISF). <i>What is self-care ?</i> https://isfglobal.org/what-is-self-care/	SD	Royaume- Uni	Autosoins	« Self-Care is what people do for themselves to establish and maintain health, and to prevent and deal with illness. It is a broad concept encompassing hygiene (general and personal), nutrition (type and quality of food eaten), lifestyle (sporting activities, leisure etc.), environmental factors (living conditions, social habits, etc.), socio-economic factors (income level, cultural beliefs, etc.) and self-medication »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X	X		X	
			Autosoins	« Self-Care is a lifelong habit and culture. It is the action individuals take for themselves and their families to stay healthy and take care of minor and long-term conditions, based on their knowledge and the information available, and working in collaboration with health and social care professionals where necessary »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X		X	X	

Référence (style APA 7 ^e éd. francisé)	Année de publication	Pays	Concept	Éléments de définitions relatifs aux autosoins relevés dans la littérature (page)	Objectifs	Autosoins pour la santé et le bien-être	Principes fondamentaux	Lieux d'accès	Environnement favorable	Redevabilité
			Autosoins	« Self care is a part of daily living. It is the care taken by individuals towards their own health and well being, and includes the care extended to their children, family, friends and others in neighbourhoods and local communities. Self-Care includes the actions individuals and carers take for themselves, their children, their families and others to stay fit and maintain good physical and mental health; meet social and psychological needs; prevent illness or accidents; care for minor ailments and long-term conditions; and maintain health and wellbeing after acute illness or discharge from hospital »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X				
			Autosoins	« Self Care in health refers to the activities individuals, families and communities undertake with the intention of enhancing health, preventing disease, limiting illness, and restoring health. These activities are derived from knowledge and skills from the pool of both professional and lay experience. They are undertaken by lay people on their own behalf, either separately or in participative collaboration with professionals »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X		X	X	

Référence (style APA 7 ^e éd. francisé)	Année de publication	Pays	Concept	Éléments de définitions relatifs aux autosoins relevés dans la littérature (page)	Objectifs	Autosoins pour la santé et le bien-être	Principes fondamentaux	Lieux d'accès	Environnement favorable	Redevabilité
			Autosoins	« Self-Care is the ability of individuals, families and communities to promote health, prevent disease, and maintain health and to cope with illness and disability with or without the support of a health-care provider »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X		X	X	
			Autosoins	« Self-Care is what people do for themselves to establish and maintain health, and to prevent and deal with illness. It is a broad concept encompassing hygiene (general and personal), nutrition (type and quality of food eaten), lifestyle (sporting activities, leisure etc.), environmental factors (living conditions, social habits, etc.) socio-economic factors (income level, cultural beliefs, etc.) and self-medication »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X	X		X	
Public Health Agency. (2020). <i>Quality standards for services promoting mental and emotional wellbeing and suicide prevention</i> . https://www.publichealth.hscni.net/publications/quality-standards-services-promoting-mental-and-emotional-wellbeing-and-suicide-prevent	2020	Irlande	Autosoins	« Self-care is about individuals taking responsibility for their own physical as well as mental and emotional wellbeing, and involves individuals being mindful of their own health, self and happiness. The ethos of self-care is twofold. Firstly, do no harm. Secondly, to actively look after personal needs i.e. physical, social, emotional or spiritual »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X	X			X

Référence (style APA 7 ^e éd. francisé)	Année de publication	Pays	Concept	Éléments de définitions relatifs aux autosoins relevés dans la littérature (page)	Objectifs	Autosoins pour la santé et le bien-être	Principes fondamentaux	Lieux d'accès	Environnement favorable	Redevabilité
World Health Organization (WHO) Regional Office for South-East Asia. (2013). <i>Self care for health: a handbook for community health workers and volunteers</i> . https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/205887/B5084.pdf?sequence=1&isAllowed=y	2013	Inde	Autosoins	« WHO has defined "self care" as "the ability of individuals, families and communities to promote health, prevent disease, maintain health, and to cope with illness and disability with or without the support of a health-care provider". The scope of self-care includes health promotion; disease prevention and control; self-medication, providing care to dependent persons; seeking hospital/specialist care if necessary; and rehabilitation including palliative care »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X		X	X	
World Health Organization (WHO). (2019). <i>WHO consolidated guideline on self-care interventions for health: sexual and reproductive health and rights</i> . https://www.who.int/reproductivehealth/publications/self-care-interventions/en/	2019	Suisse	Autosoins	« The World Health Organization (WHO) uses the following working definition of self-care: Self-care is the ability of individuals, families and communities to promote health, prevent disease, maintain health, and cope with illness and disability with or without the support of a health-care provider. The scope of self-care as described in this definition includes health promotion; disease prevention and control; self-medication; providing care to dependent persons; seeking hospital/specialist/primary care if necessary; and rehabilitation, including palliative care. It includes a range of self-care modes and approaches. While this is a broad definition that includes many activities, it is important for health policy to recognize the importance of self-care, especially where it intersects with health systems and health professionals »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X		X	X	

Référence (style APA 7 ^e éd. francisé)	Année de publication	Pays	Concept	Éléments de définitions relatifs aux autosoins relevés dans la littérature (page)	Objectifs	Autosoins pour la santé et le bien-être	Principes fondamentaux	Lieux d'accès	Environnement favorable	Redevabilité
Godfrey, C. M., Harrison, M. B., Lysaght, R., Lamb, M., Graham, I. D. et Oakley, P. (2010). Intervention strategies that support self-care activities: an integrative study across disease/impairment groupings. <i>JBI Evidence Synthesis</i> , 8(33). https://journals.lww.com/jbisrir/Fulltext/2010/08330/Intervention_strategies_that_support_self_care.1.aspx	2010	Canada	Autosoins	« The decisions and actions taken by someone who is facing a health problem in order to cope with it and improve his or her health »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X				
Godfrey, C. M., Harrison, M. B., Lysaght, R., Lamb, M., Graham, I. D. et Oakley, P. (2010). The experience of self-care: a systematic review. <i>JBI Evidence Synthesis</i> , 8(34). https://journals.lww.com/jbisrir/Fulltext/2010/08340/The_experience_of_self_care_a_systematic_review.1.aspx	2010	Canada	Autosoins	« Self-care has been defined quite simply as —the set of activities in which one engages throughout life on a daily basis »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X				
			Autosoins	« Self-care is the continuous performance of sets of related actions by older children and adults that supply the materials and bring about the conditions that are regulatory of their own functioning and development. Such actions when performed by responsible adults for socially dependent family members are named dependent-care. Self care is human behaviour that is self-directed and self-permitted. It is conduct of deliberate action or ego-processed behaviour »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X			X	

Référence (style APA 7 ^e éd. francisé)	Année de publication	Pays	Concept	Éléments de définitions relatifs aux autosoins relevés dans la littérature (page)	Objectifs	Autosoins pour la santé et le bien-être	Principes fondamentaux	Lieux d'accès	Environnement favorable	Redevabilité
Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. (2020). <i>Programme québécois pour les troubles mentaux : des autosoins à la psychothérapie (PQPTM)</i> . https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2020/20-914-07W.pdf	2020	Canada	Autosoins	« Les autosoins réfèrent à tout ce qu'une personne peut faire par elle-même pour se maintenir en bonne santé et assurer son bien-être. En somme, tout ce qu'une personne peut faire pour : retrouver du pouvoir sur sa santé mentale; poser des gestes au quotidien qui s'inscrivent dans des stratégies d'adaptation positives, par exemple adopter de saines habitudes de vie; reconnaître les bonnes ressources à sa disposition et déterminer à quel moment y faire appel; adopter un rôle proactif dans toute démarche visant à améliorer sa qualité de vie et sa santé mentale. La personne qui adopte les autosoins peut être accompagnée et soutenue par un intervenant. Ce dernier s'assure que les autosoins sont effectués au bon moment et de manière appropriée et optimale »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X			X	
Laboratoire Vitalité. (2018). <i>Répertoire de ressources d'autogestion: Des ressources pour m'aider dans mes démarches d'autogestion</i> . https://allermieux.criusmm.net/repertoire-de-ressources-autogestion/	2018	Canada	Autogestion	L'autogestion consiste à favoriser son propre rétablissement à travers de petites choses qu'on met en place dans son quotidien pour aller mieux (Laboratoire de recherche sur la santé, 2018, p. 2)	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie					

Référence (style APA 7 ^e éd. francisé)	Année de publication	Pays	Concept	Éléments de définitions relatifs aux autosoins relevés dans la littérature (page)	Objectifs	Autosoins pour la santé et le bien-être	Principes fondamentaux	Lieux d'accès	Environnement favorable	Redevabilité
Laboratoire Vitalité. (2016). <i>Aller mieux à ma façon: Évaluation d'un outil de soutien à l'autogestion des troubles anxieux/dépressifs en première ligne.</i> https://vitalite.uqam.ca/projets/aller-mieux-a-ma-facon/	2016	Canada	Autogestion	« Le soutien à l'autogestion est une forme d'intervention recommandée dans plusieurs guides de pratique pour aider les personnes atteintes de troubles anxieux et dépressifs. Les interventions de soutien à l'autogestion visent à aider les personnes à reprendre du pouvoir sur leur santé par l'adoption de comportements qui diminuent les symptômes, préviennent les rechutes et améliorent leur bien-être au quotidien »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X			X	
Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2019). <i>Obtenir de l'aide et du soutien pour les troubles mentaux fréquents.</i> https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-002410/	2019	Canada	Autosoins	« Intervention qu'une personne peut entreprendre seule, ou avec un peu d'aide de la part d'un intervenant, au moyen d'un livre ou de matériel informatique. L'objectif des autosoins est de comprendre les troubles mentaux et de développer des stratégies permettant de faire face aux symptômes »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X		X	X	
Webber, D., Guo, Z., Mann, P. (2013). Self-care in health: We can define it, but should we also measure it? <i>SelfCare</i> , 4(5), 101-106. https://selfcarejournal.com/article/self-care-in-health-we-can-define-it-but-should-we-also-measure-it/	2013	Chine	Autosoins	« Self Care in health refers to the activities individuals, families and communities undertake with the intention of enhancing health, preventing disease, limiting illness, and restoring health. These activities are derived from knowledge and skills from the pool of both professional and lay experience. They are undertaken by lay people on their own behalf, either separately or in participative collaboration with professionals »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X		X	X	

Référence (style APA 7 ^e éd. francisé)	Année de publication	Pays	Concept	Éléments de définitions relatifs aux autosoins relevés dans la littérature (page)	Objectifs	Autosoins pour la santé et le bien-être	Principes fondamentaux	Lieux d'accès	Environnement favorable	Redevabilité
			Autosoins	« Self-Care is what people do for themselves to establish and maintain health, and to prevent and deal with illness. It is a broad concept encompassing hygiene (general and personal), nutrition (type and quality of food eaten), lifestyle (sporting activities, leisure etc.), environmental factors (living conditions, social habits, etc.), socio-economic factors (income level, cultural beliefs, etc.) and self-medication »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X	X		X	
			Autosoins	« Self-Care is the ability of individuals, families and communities to promote health, prevent disease, and maintain health and to cope with illness and disability with or without the support of a health-care provider »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X		X	X	
			Autosoins	« Self care is a part of daily living. It is the care taken by individuals towards their own health and well being, and includes the care extended to their children, family, friends and others in neighbourhoods and local communities. Self-Care includes the actions individuals and carers take for themselves, their children, their families and others to stay fit and maintain good physical and mental health; meet social and psychological needs; prevent illness or accidents »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X		X		

Référence (style APA 7 ^e éd. francisé)	Année de publication	Pays	Concept	Éléments de définitions relatifs aux autosoins relevés dans la littérature (page)	Objectifs	Autosoins pour la santé et le bien-être	Principes fondamentaux	Lieux d'accès	Environnement favorable	Redevabilité
Soller, R. W. et Mann, S. G. (2014). Gaps In self-care: using a systems approach. <i>SelfCare</i> 5(5), 19-25. https://selfcarejournal.com/article/gaps-in-self-care-using-a-systems-approach/	2014	États-Unis	Autosoins	« Self-care is now recognized to encompass a broad set of concurrent personal choices and actions, and is applied in healthcare across a spectrum of decision-making settings depending on an individual's specific needs. Because self-care spans most of the spectrum of healthcare, definitions of self-care vary, mainly depending on its setting and stakeholders' perspectives. More recently, there is an emerging trend to focus on the behavioral aspects of the system of self-care across all settings »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X		X		
			Autosoins	« A universally accepted definition of self-care does not exist, and different definitions have been offered by government, industry and practitioners. NHS has defined self-care as '...a part of daily living to maintain health and well-being for people with long-term conditions...[which] includes the actions taken to minimize the impact these conditions have on their everyday lives »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X				

Référence (style APA 7 ^e éd. francisé)	Année de publication	Pays	Concept	Éléments de définitions relatifs aux autosoins relevés dans la littérature (page)	Objectifs	Autosoins pour la santé et le bien-être	Principes fondamentaux	Lieux d'accès	Environnement favorable	Redevabilité
			Autosoins	« Yet more recently, NHS uses a narrower definition in relation to the function of its call centers, describing self-care as independent management of symptoms at home with no involvement of any other service (including exclusion of a referral). Based solely on advice given the caller by telephone. More accurately, this latter definition should be defined as 'independent self-care »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X		X		
U.S. Department of health and human services. Substance abuse and mental health services administration. Center for mental health services. (2011). <i>Consumer-operated services evidence-based practices (EBP) KIT</i> . http://store.samhsa.gov/product/Consumer-Operated-Services-Evidence-	2011	États-Unis	Autosoins	« The term self-directed care has been defined as a system that is "intended to allow informed consumers to assess their own needs... determine how and by whom these needs should be met, and monitor the quality of services they receive" »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X			X	

Référence (style APA 7 ^e éd. francisé)	Année de publication	Pays	Concept	Éléments de définitions relatifs aux autosoins relevés dans la littérature (page)	Objectifs	Autosoins pour la santé et le bien-être	Principes fondamentaux	Lieux d'accès	Environnement favorable	Redevabilité
Based-Practices-EBP-KIT/SMA11-4633CD-DVD			Autosoins	« Self-directed care, on the other hand, focuses primarily on the rights and responsibilities of the consumer to "assess their needs, establish an individual plan of care, budget funds to meet their needs, choose how and by whom these needs will be met, and monitor the quality of services they receive". In this case, collaboration by the provider is not explicitly required, although providers are identified as sources of information and services »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X	X		X	X
Adams, K., Crossing the Quality Chasm, S., Adams, K., Greiner, A., Corrigan, J. et Crossing the Quality Chasm, S. (2004). <i>Report of a summit the 1st Annual Crossing the Quality Chasm Summit : a focus on communities</i> . National Academies Press. http://pmt-eu.hosted.exlibrisgroup.com/openurl/44OPN_INST/44OPN_services_page?u.ignore_date_coverage=true&rft.mms_id=9952482967402316	2004	États-Unis	Autogestion	« Self-management is defined as the tasks that individuals must undertake to live well with one or more chronic conditions. These tasks include having the confidence to deal with medical management, role management, and emotional management of their conditions »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X				

Référence (style APA 7 ^e éd. francisé)	Année de publication	Pays	Concept	Éléments de définitions relatifs aux autosoins relevés dans la littérature (page)	Objectifs	Autosoins pour la santé et le bien-être	Principes fondamentaux	Lieux d'accès	Environnement favorable	Redevabilité
Agence de la santé et des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue. (2010). <i>Développement d'un programme d'autosoins à l'intention des personnes vivant avec une maladie chronique et leurs proches</i> . http://www.santecom.qc.ca/bibliothequevirtuelle/hyperion/9782893914374.pdf	2010	Canada	Autosoins	« Les autosoins concernent les tâches que la personne doit entreprendre pour bien vivre avec une ou plusieurs conditions chroniques. Ces tâches incluent le développement de la confiance d'agir sur les aspects médicaux, de leur rôle d'autogestion et sur les aspects émotionnels de leurs conditions. Les autosoins s'inscrivent dans le modèle élargi de soins en maladies chroniques intégrant la promotion de la santé de la population. Ils permettent aux personnes d'être informées et d'être en action pour améliorer leur condition. Soutenir les autosoins inclut soutenir la personne (lui exprimer son acceptation, l'écouter, etc.) partager des connaissances, faciliter l'apprentissage et le développement personnel, aider la personne à construire des réseaux de soutien et fournir un milieu favorable »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X		X	X	
American Psychological Association (APA). <i>APA dictionary of psychology: "self-help"</i> . https://dictionary.apa.org/self-help	2020	États-Unis	Autoaide	« A focus on self-guided, in contrast to professionally guided, efforts to cope with life problems. Self-help can involve self-reliance, in which one addresses such problems of one's own (e.g., by reading self-help books), or it can involve joining with others to address shared concerns together, as in self-help groups »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X		X		

Référence (style APA 7 ^e éd. francisé)	Année de publication	Pays	Concept	Éléments de définitions relatifs aux autosoins relevés dans la littérature (page)	Objectifs	Autosoins pour la santé et le bien-être	Principes fondamentaux	Lieux d'accès	Environnement favorable	Redevabilité
Lapalme, M., Moreault, B., Fansi, A. et Jehanno, C. (2017). <i>Accès équitable aux services de psychothérapie au Québec</i> . Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS).	2018	Canada	Autogestion	« L'autogestion peut être utilisée comme un traitement autonome ou en complémentarité avec d'autres interventions psychologiques et pharmacologiques. La plupart des programmes d'autogestion sont basés sur les principes qu'élaborent les modèles théoriques cognitivo-comportementaux et combinent généralement de l'éducation psychologique et des exercices pratiques avec le développement des compétences. Dans ces programmes, la personne est invitée à lire des livres ou à utiliser des logiciels pour l'aider à surmonter ses problèmes psychologiques »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X		X	X	

<p>Matarese, M., Lommi, M., De Marinis, M. G. et Riegel, B. (2018, mai). A systematic review and integration of concept analyses of self-care and related concepts. <i>J Nurs Scholarsh</i>, 50(3), 296-305. https://doi.org/10.1111/jnu.12385</p>	2018	Italie	Autosoins	<p>« Attributes. Self-care was seen as an activity, capability, and process. As an activity, self-care entails physical, mental, social, and spiritual activities, which are learned and consciously performed by an individual; these activities are under individual control, situation driven, and directed toward specific goals (Mailhot et al., 2013; Marzband & Zakavi, 2017). As a capability, self-care is an action capability directed toward universal needs, goals, and health problems. As a process, self-care is a health developmental process related to illness and well-being (Høy et al., 2007). Antecedents. Self-care is influenced by internal factors (such as self-efficacy, learning, motivation, perception of imbalance, religious beliefs and precepts, commitment, and ability to make judgments; Høy et al., 2007; Marzband & Zakavi, 2017). And external factors, such as availability of social support and resources (Høy et al., 2007; Mailhot et al., 2013). In the Islamic religion, caring for oneself is a moral imperative and a right. In fact, the body has dignity and value since it is a tool and platform for spiritual perfection. Participation in collective religious rites, avoiding custom corruption, and pursuing good are considered self-care activities (Marzband & Zakavi, 2017). Consequences. Self-care is performed to maintain health, life, and well-being, to reach autonomy (Høy et al., 2007; Mailhot et al., 2013). And empowerment, to eliminate disease symptoms (Mailhot et al., 2013), to prevent and cope with disease, to obtain social support, and to achieve self-esteem, self-transcendence, and a meaningful life (Høy et al., 2007; Marzband & Zakavi, 2017) »</p>	<p>Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie</p>	X	X	X	X		
---	------	--------	-----------	--	--	---	---	---	---	--	--

Référence (style APA 7 ^e éd. francisé)	Année de publication	Pays	Concept	Éléments de définitions relatifs aux autosoins relevés dans la littérature (page)	Objectifs	Autosoins pour la santé et le bien-être	Principes fondamentaux	Lieux d'accès	Environnement favorable	Redevabilité
Riegel, B., Barbaranelli, C., Sethares, K. A., Daus, M., Moser, D. K., Miller, J. L., Haedtke, C. A., Feinberg, J. L., Lee, S., Stromberg, A. et Jaarsma, T. (2018, octobre). Development and initial testing of the self-care of chronic illness inventory. <i>J Adv Nurs</i> , 74(10), 2465-2476. https://doi.org/10.1111/jan.13775	2018	États-Unis	Autosoins	« Self-care is performed in both healthy and ill states. When one has a chronic illness, self-care addresses the behavioural requirements to maintain stability and control symptoms »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X				
El-Osta, A. (2019). <i>R&D priorities</i> https://fr.slideshare.net/austenelosta/the-selfcare-academic-research-unit-scaru-rd-priorities	2019	Royaume-Uni	Autosoins	« Defining self-care • A practical, person-centred set of activities that we should all be undertaking to maintain our health, wellness & wellbeing (International Self-Care Foundation) • The actions that individuals take for themselves, on behalf of & with others in order to develop, protect, maintain and improve their health, wellbeing or wellness (Self Care Forum UK) »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X				
Riegel, B., Jaarsma, T. et Strömberg, A. (2012, juillet-septembre). A middle-range theory of self-care of chronic illness. <i>ANS Adv Nurs Sci</i> , 35(3), 194-204. https://doi.org/10.1097/ANS.0b013e318261b1ba	2012	États-Unis	Autosoins	« A process of maintaining health through health promoting practices and managing illness. Self-care is performed in both healthy and ill states »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X				

Référence (style APA 7 ^e éd. francisé)	Année de publication	Pays	Concept	Éléments de définitions relatifs aux autosoins relevés dans la littérature (page)	Objectifs	Autosoins pour la santé et le bien-être	Principes fondamentaux	Lieux d'accès	Environnement favorable	Redevabilité
Riegel, B., Dunbar, S. B., Fitzsimons, D., Freedland, K. E., Lee, C. S., Middleton, S., Stromberg, A., Vellone, E., Webber, D. E. et Jaarsma, T. (2019, avril). Self-care research: Where are we now? Where are we going? <i>Int J Nurs Stud</i> , 116, 103402. https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2019.103402	2019	États-Unis	Autosoins	« In the Middle Range Theory of Self-Care of Chronic Illness self-care is defined as a process of maintaining health through health promoting practices and managing illness. In that theoretical model three concepts of self-care maintenance, self-care monitoring, and self-care management are specified »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X				
Organisation mondiale de la Santé - Bureau Régional pour l'Europe. (1998). <i>Education thérapeutique du patient. Programmes de formation continue pour professionnels de soins dans le domaine de la prévention des maladies chroniques. Recommandations d'un groupe de travail de l'OMS.</i>	1996	Danemark	Autogestion	« Autogestion : ce que font les patients en prenant eux-mêmes en charge leur traitement et la prévention des complications »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X				

Référence (style APA 7 ^e éd. francisé)	Année de publication	Pays	Concept	Éléments de définitions relatifs aux autosoins relevés dans la littérature (page)	Objectifs	Autosoins pour la santé et le bien-être	Principes fondamentaux	Lieux d'accès	Environnement favorable	Redevabilité
Hartweg, D. L. (1991). <i>Dorothea Orem : self-care deficit theory</i> . Sage Publications. http://catdir.loc.gov/catdir/enhancements/fy0655/91028761-t.html	1991	États-Unis	Autosoins	« Self care is the ability of individuals, families and communities to promote health, prevent disease, maintain health, and cope with illness and disability with or without the support of a health worker. Self care recognizes individuals as active agents in managing their own health care, in areas including health promotion; disease prevention and control; self-medication; providing care to dependent persons, and rehabilitation, including palliative care. Self-care interventions are evidence-based, quality tools that support self care. They include medicines, counselling, diagnostics and/or digital technologies which can be accessed fully or partially outside of formal health services. Depending on the intervention, they can be used with or without the direct supervision of health workers »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X			X	
World Health Organization (WHO). (2021). <i>Self care intervention for health</i> .	SD	Suisse	Autosoins	« Orem (2001) defined self-care as the practice of activities that individuals initiate and perform on their own behalf in maintaining life, health, and well-being »	Gérer les conséquences cliniques et psychosociales, ainsi que les changements de modes de vie	X				

Annexe 5 : Niveau de consensus des experts suite à la consultation par la méthode DELPHI

Questions	% des réponses			Niveau de consensus
	Oui	Non	Ne sait pas	
Selon vous, la définition d'autosoins proposée engloberait-elle les concepts d'auto-gestion et d'autoaide ?	90%	S.O.	10%	Fort
Selon vous, la définition proposée permettrait-elle d'englober l'ensemble des pratiques d'autosoins ?	100%	S.O.	S.O.	Fort
Selon vous, la définition proposée permettrait-elle de considérer l'utilisation de la technologie dans les pratiques d'autosoins ?	90%	10%	S.O.	Fort
Selon vous, la définition proposée permettrait-elle un accès universel aux autosoins ?	90%	S.O.	10%	Fort
Selon vous, la définition proposée présenterait-elle les autosoins comme une approche qui permet de prendre en compte la personne dans sa globalité ?	90%	10%	S.O.	Fort
Selon vous, la définition proposée serait-elle facilement compréhensible par tous ?	90%	S.O.	10%	Fort
Selon vous la définition proposée pourrait-elle s'adresser autant aux professionnels, qu'à la population en générale ?	100%	S.O.	S.O.	Fort

Légende : consensus **fort** (entre 80 et 100 %) ; **modéré** (60 à 79,9 %) ; **faible** (50 à 59,9 %) ; **absence** de consensus (0 à 49,9 %) (15).

Annexe 6 : L'auto-prise en charge dans le contexte des interventions en lien avec les systèmes de santé

