



# DÉMARCHE DÉVELOPPEMENT DU BIEN-ÊTRE POUR LES CONJOINTS DU PSP

---

Document complémentaire

Autogestion de la santé



Fournisseur de service au Canada :



Partenaires de la recherche



# Qu'est-ce que l'autogestion de la santé?

L'autogestion est à la fois un comportement et un état d'esprit que vous pouvez adopter au quotidien!

Il faut du temps pour développer cet état d'esprit — c'est un processus qui consiste à comprendre et à prendre soin des besoins de votre corps, de votre esprit et de votre âme.

Adopter un état d'esprit d'autogestion de la santé peut aider à améliorer la résilience et à gérer efficacement les facteurs de stress de la vie. Pratiquée régulièrement, l'autogestion de la santé peut vous « protéger » des impacts du stress en général.

**«VOUS AVEZ LE DROIT DE VOUS ÉPANOUIR!»**

En menant une vie joyeuse et agréable, en éprouvant un sentiment d'accomplissement, en coopérant avec les autres et en contribuant au monde qui vous entoure, vous pouvez faire la différence entre vous contenter de subsister et vous réjouir de chaque jour.



# À propos de l'autogestion de la santé

Pour plusieurs, notamment ceux qui sont actuellement et/ou ont été victimes d'oppression et de discrimination, l'autogestion de la santé peut être bien plus que de poser des actes individuels. L'autogestion de la santé peut consister à défendre la justice sociale, à privilégier et à entretenir des liens communautaires, puis à adopter des pratiques culturelles.

Le temps consacré **à la démarche Développement du bien-être pour les conjoints** est une forme d'autogestion de la santé.

Dans ce document complémentaire, nous examinons en détail la notion d'autogestion de la santé. Il s'agit notamment de prendre soin de ses besoins personnels et d'accorder du temps à ses besoins, tout en restant fidèle à ses valeurs.



# L'autogestion de notre santé est importante

L'autogestion de la santé est **bénéfique et essentielle** pour un fonctionnement optimal.

Lorsque vous prenez le temps de prendre soin de vous et d'investir dans votre personne, dans les gens qui vous entourent et dans les causes auxquelles vous croyez :

- Vous êtes mieux équipé pour gérer votre propre stress de manière plus saine.
- Vous fonctionnez mieux dans vos relations, au travail et dans votre communauté.
- L'autogestion de la santé et le bien-être ont un impact positif sur votre santé physique.



# Faites le plein de l'autogestion de votre santé

- Imaginez que les besoins en matière d'autogestion de la santé sont comme le réservoir d'essence d'un véhicule. En ajoutant régulièrement de l'essence (autogestion de la santé), le véhicule continue de fonctionner sans problème.
- L'autogestion de la santé est particulièrement importante pour les familles du personnel de la sécurité publique (PSP). Vous pourriez avoir l'impression qu'on vous demande de donner beaucoup de vous-même, ce qui se traduit souvent par un « réservoir vide ».
- Lorsque des facteurs de stress commencent à épuiser vos ressources, vous disposez d'un réservoir de résilience que vous pouvez utiliser jusqu'à ce que le facteur de stress s'atténue et que vous puissiez reprendre vos habitudes d'autogestion de la santé.



# Réflexion

Que signifie l'autogestion de la santé pour vous?

Comment appliquez-vous actuellement l'autogestion de votre santé (y compris les petits gestes)?

Aviez-vous, auparavant, des habitudes d'autogestion de la santé que vous aimeriez peut-être réintégrer dans votre vie?



# Démystifier l'autogestion de la santé

L'autogestion de la santé est devenue un concept tendance et populaire dans notre société. Il existe cependant des idées fausses sur ce qu'est, et ce que n'est pas, l'autogestion de la santé.

## MYTHES

**L'autogestion de la santé coûte cher.** Certaines personnes pensent que l'autogestion de la santé consiste à dépenser de l'argent pour se « gâter » avec des activités ou des objets luxueux et agréables. Ce mythe en a dissuadé plusieurs de s'accorder du temps pour eux-mêmes, car ils croient qu'il leur faut de l'argent pour que ce temps consacré à l'autogestion de leur santé compte.

**L'autogestion de la santé est égoïste.** Certaines personnes supposent que l'autogestion de la santé consiste à prendre du temps pour soi seul et à exclure les autres — à faire une « pause ». Cette idée fausse incite les gens à avoir une opinion négative et, pour certains, à se sentir coupables du temps qu'ils prennent pour eux, loin de leur conjoint, de leur famille, de leurs enfants et de leurs amis.

**L'autogestion de la santé n'est qu'une question d'activités agréables à vivre.** Certaines personnes pensent que l'autogestion de la santé consiste uniquement à s'offrir, chaque semaine ou chaque mois, des activités amusantes ou à se faire dorloter. Cette idée est très limitative pour les personnes qui n'aiment pas ces activités. Dans les médias, on voit souvent des images de ce genre d'activité pour faire la publicité de l'autogestion de la santé.



## RÉALITÉ

**L'autogestion de la santé ne consiste pas toujours à dépenser beaucoup d'argent.** C'est bien plus que cela. L'autogestion de la santé peut inclure des activités gratuites, mais qui vous apportent du bonheur ou de la joie. Il peut s'agir de faire une promenade, d'écouter de la musique, de passer du temps avec des amis ou de participer à une cause sociale.

**L'autogestion de la santé n'est pas égoïste.** L'autogestion de la santé est essentielle et favorise votre bien-être émotionnel global. En privilégiant l'autogestion de votre santé, vous pourrez mieux vous occuper des autres et de votre communauté. Pour certains, le concept d'autogestion de la santé englobe également les personnes qui vous entourent et le sentiment d'appartenance à votre communauté.

**L'autogestion de la santé ne consiste pas toujours à se faire dorloter.** C'est plus que cela, et cela inclut également d'autres activités qui vous nourrissent, qui nourrissent votre corps, votre esprit et votre âme. L'autogestion de la santé est un moyen d'assurer votre bien-être global.

# Obstacles perçus à l'autogestion de la santé



## Limites

Faute de limites saines, vous risquez de vous sentir hors de contrôle, de ne pas pouvoir dire non aux autres (faire plaisir aux gens) et de vous surcharger en planifiant différentes activités au détriment de votre santé.

## Attentes

En raison des mythes sociétaux, les attentes irréalistes en matière d'autogestion de la santé sont courantes. Vous pourriez penser qu'il y a de bonnes et de mauvaises façons de pratiquer l'autogestion de la santé, ce qui peut vous amener à vous juger de façon négative et à vous sentir coupable. Par exemple, vous pourriez croire que l'autogestion de la santé doit être une activité très coûteuse, que vous ne pouvez pas vous le permettre actuellement et, par conséquent, l'autogestion de la santé devient un futur idéal et non un objectif concret.



## Manque de temps

Les exigences du travail, les engagements familiaux, les relations et les autres exigences de la vie peuvent être accaparants, vous portant à croire que vous n'avez pas de temps à consacrer aux activités d'autogestion de la santé. C'est un conflit que beaucoup de gens éprouvent.



# Obstacles perçus à l'autogestion de la santé

## Culpabilité

L'autogestion de la santé consiste à prendre du temps pour soi afin de devenir une personne plus forte et plus saine. Pour la plupart des gens, cela peut sous-entendre s'éloigner des autres, notamment des enfants, du conjoint, du travail, des engagements bénévoles, des amis et de la famille élargie. La culpabilité est un sentiment courant que les gens éprouvent lorsqu'ils essaient de planifier et de prendre en charge l'autogestion de leur santé, ce qui les empêche de le faire.



## Nouvelles habitudes

Il peut être difficile d'apprendre et de planifier de nouvelles habitudes d'autogestion de la santé. Nous avons tous en tête des changements que nous voulons apporter, et même que nous prévoyons apporter, mais il est difficile d'aller jusqu'au bout. Il faut parfois du temps pour transformer de nouvelles pratiques en habitudes, et souvent, on a envie d'abandonner. Il ne suffit pas de simplement vouloir faire des changements.

# Réflexion

À quels obstacles de l'autogestion de la santé vous identifiez-vous?

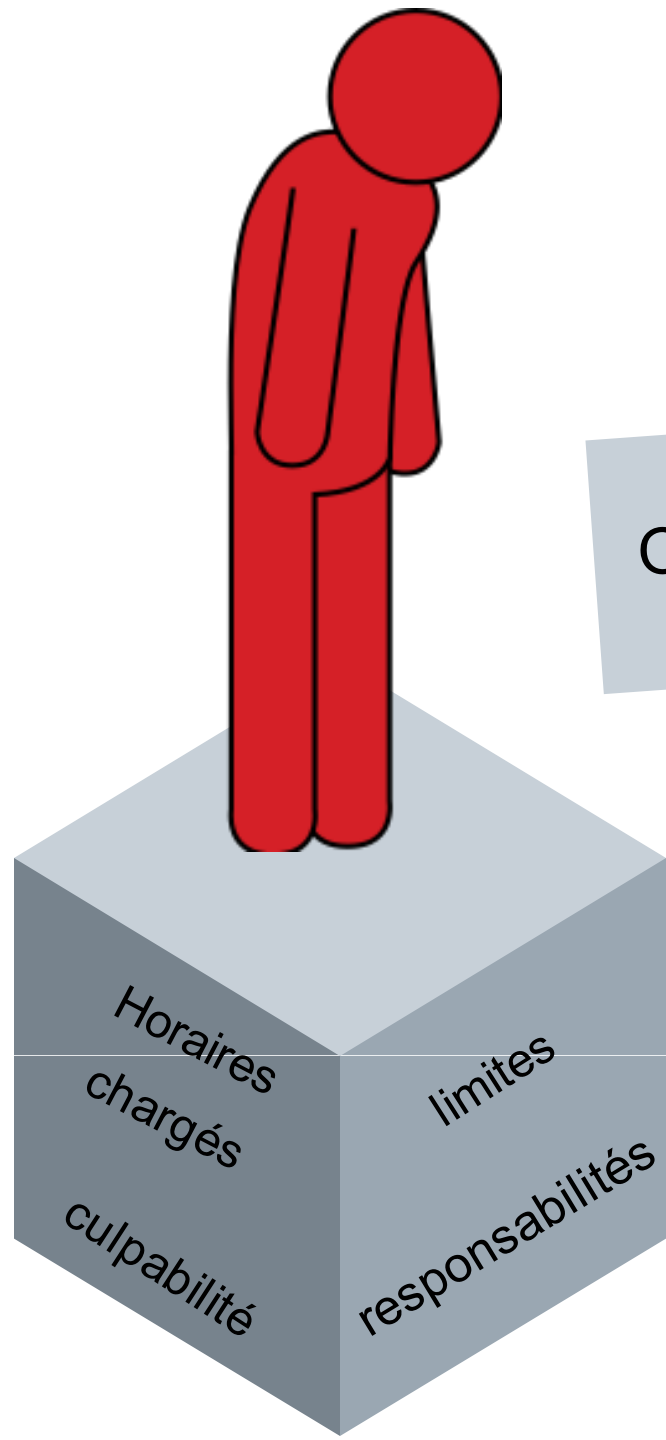
Y a-t-il d'autres obstacles qui ne figurent pas dans la liste et qui vous empêchent d'avoir recours à l'autogestion de votre santé ?



# Changer votre façon de penser

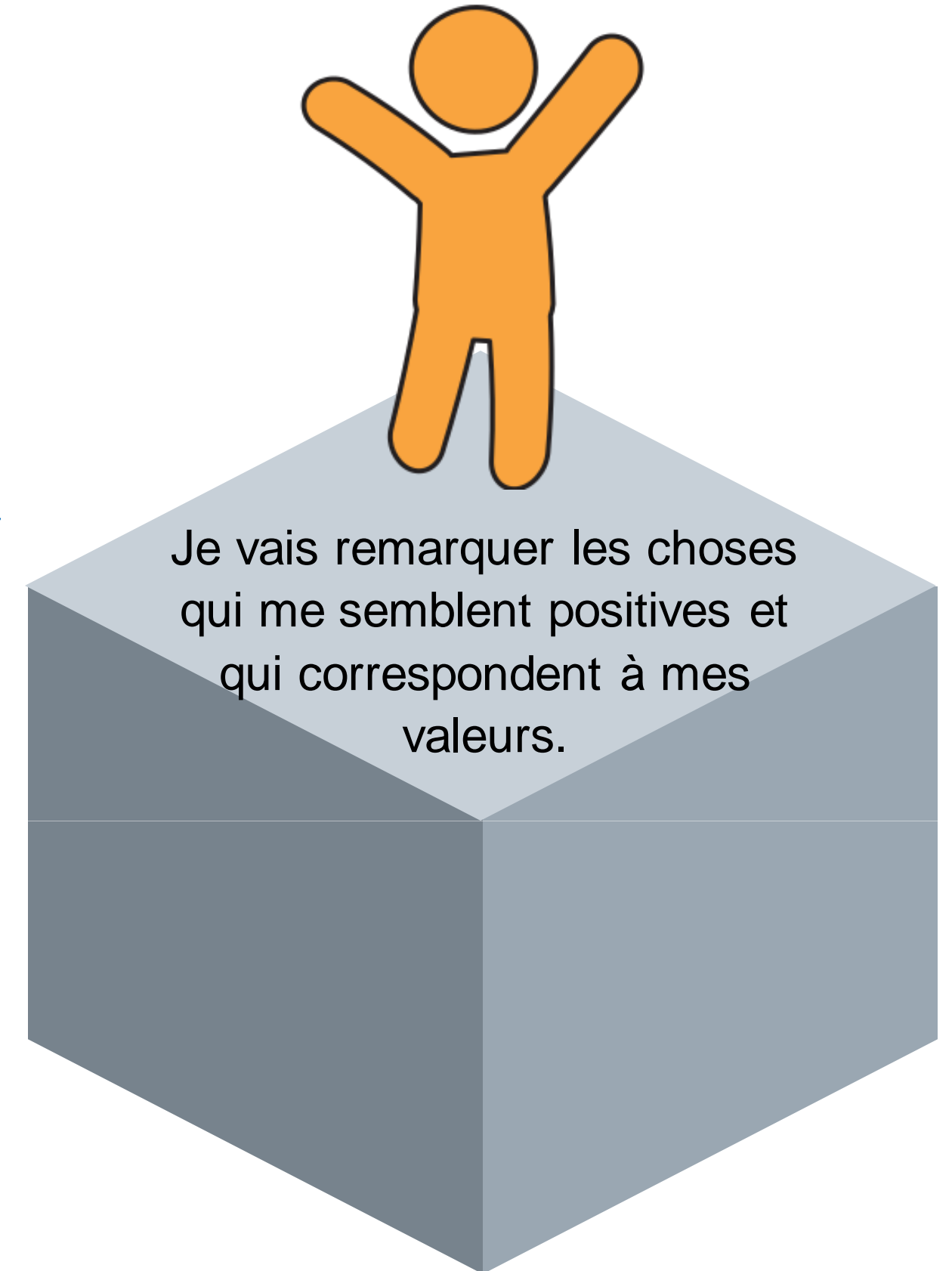
Éloignez-vous de cette façon de penser...

Qu'est-ce qui m'empêche de privilégier  
l'autogestion de ma santé?



Où me mènent mes actions d'autogestion de la santé?

... vers cette façon de penser!



# Les 5 piliers de l'autogestion de la santé

**Vous ne voulez pas seulement survivre, mais aussi vous épanouir!**

Plusieurs personnes se tournent vers l'autogestion de la santé pour améliorer leur bien-être et elles ont bien raison!

Des études ont révélé que la satisfaction globale envers la vie, le sentiment d'être utile et le contentement sont essentiels à l'épanouissement.

**Pour ce faire, il faut faire appel à cinq éléments clés, tirés du modèle PERMA de Martin Seligman.**

## Émotions positives

**Quelles activités vous procurent un sentiment de positivité, de joie ou de satisfaction?**

Pour plusieurs personnes, apprendre à vivre pleinement le moment présent, à être reconnaissant envers le passé et à regarder avec espoir vers l'avenir peut créer un espace pour des émotions positives.

## Engagement

**Qu'est-ce qui retient tellement votre attention que vous vous perdez dans l'instant présent?**

Les activités si agréables qu'elles vous en font perdre la notion du temps peuvent être une forme positive d'autogestion de la santé.

## Les relations

**Avec qui aimez-vous passer du temps?**

Nous sommes des êtres sociaux conçus pour être en contact avec les autres. Les relations peuvent donner un but et un sens à la vie et susciter des émotions positives. Il est essentiel d'avoir des relations qui vous apportent un soutien lors des hauts et des bas de la vie.

## Sens

**Qu'est-ce qui est important pour vous?**

Pour certains, appartenir à des groupes et participer à des causes sociales peut contribuer à l'identité et au sentiment d'utilité. Il est important d'avoir l'impression de faire partie de quelque chose de plus grand.

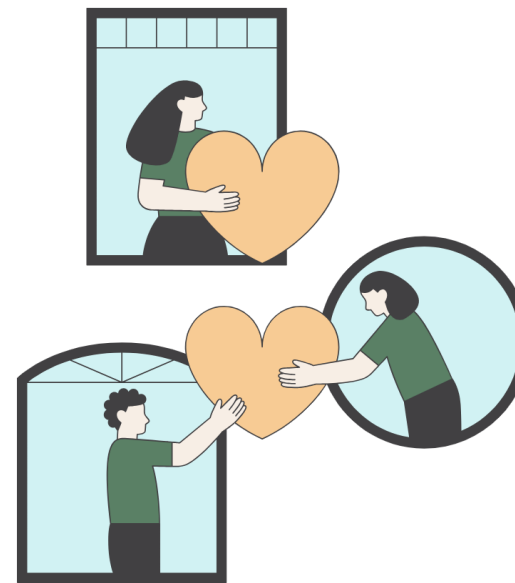
## Accomplissement

**Que voulez-vous accomplir et quand?**

L'accomplissement est le sentiment qu'on éprouve lorsqu'on maîtrise une compétence, un sujet ou une tâche, et cela peut être très agréable! Il peut s'agir de petites tâches quotidiennes ou de réalisations de toute une vie en vue d'un objectif plus vaste.

# Comment fait-on de l'autogestion de la santé?

La pratique de l'autogestion de la santé ne suppose pas nécessairement des activités élaborées ou coûteuses. De petits gestes quotidiens peuvent avoir un impact important sur votre santé et votre bien-être. Tenir un journal, faire du bénévolat ou regarder la télévision sont autant de formes d'autogestion de la santé.



N'oubliez pas d'être indulgent envers vous-même et de vous accorder la même compassion qu'à un ami ou à un membre de votre famille. Soyez réaliste quant à vos attentes.

À mesure que vous progressez vers une mentalité d'autogestion de la santé, il convient de réfléchir à vos valeurs, vos pensées et vos actions et de déterminer si elles vous rapprochent ou vous éloignent de l'état d'esprit d'autogestion de la santé que vous souhaitez.

# Le modèle de bonheur et de bien-être PERMA

Vous méritez d'avoir une vie enrichissante qui vous permet d'être la meilleure version de vous-même!

Vous trouverez ci-dessous des exemples d'autogestion de la santé dans les cinq piliers fondamentaux qui pourraient vous aider à dresser votre propre liste. Rappelez-vous, ce n'est pas la quantité qui importe, mais plutôt de la qualité d'autogestion de votre santé et comment cette autogestion de la santé aura un impact sur votre bien-être.

## Émotions positives



- Découvrir la nature
- Se rappeler les joies de la journée
- Planifier des activités qui vous plaisent
- Tenir un journal des aspects positifs d'être un conjoint d'un membre du PSP.

## Engagement



- Yoga ou méditation
- Artisanat, peinture, sculpture, dessin
- Faire partie d'une équipe sportive
- Jardinage
- Jouer d'un instrument de musique
- Jouer à un jeu vidéo
- Développer une nouvelle routine pour les enfants

## Relations interpersonnelles



- Rattraper le temps perdu avec la famille ou les amis
- Montrer son appréciation aux autres
- Aller prendre un café avec un ou des amis
- Établir des liens avec d'autres conjoints en personne ou en ligne
- Adhérer à des communautés en ligne

## Sens



- Pratiquer la spiritualité ou la religion
- Faire du bénévolat
- Partager ses connaissances avec les autres
- Créer des façons de collaborer et de partager pour les autres conjoints

## Accomplissement



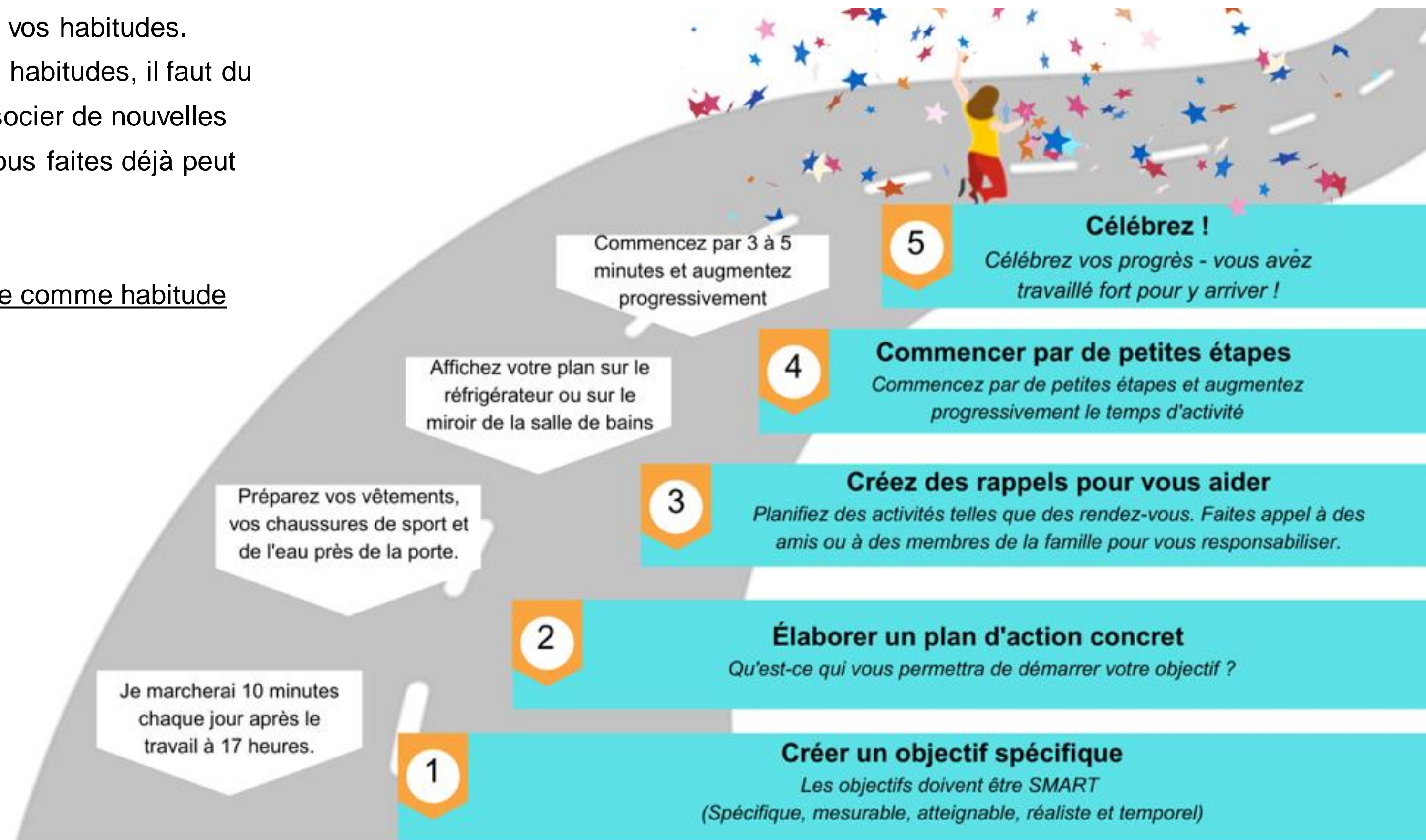
- Assumer un nouveau rôle/une nouvelle tâche
- Mener à terme un projet
- Apprendre quelque chose de nouveau — lancez-vous un défi!
- Suivre un cours
- Aider une nouvelle famille de PSP

# 5 étapes d'autogestion de la santé

Pour élaborer votre plan d'autogestion de la santé, vous pourriez penser à vos habitudes. Pour développer de nouvelles habitudes, il faut du temps et de la constance. Associer de nouvelles activités à des activités que vous faites déjà peut être utile.

Voici un exemple de la marche comme habitude d'autogestion de la santé!

Pour en savoir plus sur les avantages de la planification des activités, veuillez consulter le module 3 de la démarche *Développement du bien-être des conjoints*.



# Réflexion : L'ABC de l'autogestion de la santé

Maintenant que vous en savez plus sur les cinq étapes de la création d'une habitude d'autogestion de la santé, pensez à des façons d'intégrer l'autogestion de la santé dans votre vie. Appliquez l'ABC de l'autogestion de la santé lorsque vous vazez à vos occupations quotidiennes ou lorsque vous planifiez votre semaine à venir. Réfléchissez aux trois aspects suivants :

**ÉVALUEZ votre situation actuelle en matière d'autogestion de la santé de façon réaliste.** (Que faites-vous déjà de bien, et sur quels aspects pourriez-vous porter votre attention?)

**RENFORCEZ les choses.** (Quelles activités faites-vous déjà et pouvez-vous y ajouter? Quelles habiletés et quels intérêts peuvent se prêter naturellement à de nouvelles activités?) Soyez indulgent envers vous-même et acceptez les revers, sachant que chacun d'eux est une occasion d'apprendre.

**ENGAGEZ-vous à pratiquer l'autogestion de votre santé.** (Que devez-vous faire pour entreprendre des activités d'autogestion de la santé?) De petites actions faciles à faire peuvent s'additionner et s'ajouter les unes aux autres pour devenir des habitudes.



# Exemple de planification d'autogestion de la santé

La planification des activités d'autogestion de la santé est une excellente façon de commencer jusqu'à ce que cette pratique devienne une habitude dans votre quotidien.

Sachez que les études révèlent qu'il faut plusieurs semaines de pratique pour qu'une habitude devienne une routine.

- Pour remplir le journal, choisissez quelques activités sur lesquelles vous aimeriez vous concentrer.
- Cochez chaque jour où vous prévoyez faire cette activité. Rappelez-vous de commencer lentement!

## PLAN HEBDOMADAIRE D'AUTOGESTION DE LA SANTÉ

SEMAINE DU: **4 nov.**

SUR QUOI VOULEZ-VOUS VOUS CONCENTRER CETTE SEMAINE?

### ÉMOTIONS POSITIVES:

*Aller me promener*

D	L	M	M	J	V	S
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### ENGAGEMENT:

*Instaurer une nouvelle routine du coucher pour les enfants*

<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------	--------------------------

### RELATIONS INTERPERSONNELLES:

*Converser en ligne avec des amis*

<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-------------------------------------	--------------------------	--------------------------	-------------------------------------	--------------------------	--------------------------

### SENS:

*Tenir un journal*

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	-------------------------------------

### ACCOMPLISSEMENT:

*Faire une liste de choses à faire pour la semaine à venir*

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	-------------------------------------	--------------------------

### COMMENT S'EST PASSÉE LA SEMAINE?

*Je crois que la semaine s'est bien passée. J'ai pu aller me promener et trouver du temps pour moi, ce qui était agréable. La tenue d'un journal a été positive, mais je pense que le faire plus régulièrement serait encore plus utile. Je vais l'ajouter à mes plans d'autogestion de ma santé pour la semaine prochaine.*

# Réflexion : Planification de l'autogestion de VOTRE santé

Rappelez-vous que l'autogestion de la santé est un cheminement et que, comme toute habitude, elle demande des efforts et du temps. Il est important de trouver les formes d'autogestion de la santé qui vous sont agréables et qui correspondent à vos besoins.

## Commencez dès aujourd'hui.

- Planifiez quelques activités d'autogestion de votre santé dans votre journal hebdomadaire d'autogestion de la santé.
- Vous pourriez également intégrer votre plan d'autogestion de la santé dans les documents sur l'horaire des activités du Module 3 de la démarche *Développement du bien-être des conjoints*. Vous pouvez inclure des activités d'autogestion de la santé dans votre horaire d'activités quotidiennes.
- Si vous constatez qu'un objectif d'autogestion de la santé spécifique vous semble trop exigeant ou angoissant, prenez le temps de comprendre pourquoi et si c'est un bon choix pour vous en ce moment. Rien de tout cela n'est coulé dans le béton. Il s'agit de trouver ce qui fonctionne pour vous. Vous pourriez également utiliser les compétences sur l'exposition graduelle décrites dans le Module 4 de la démarche *Développement du bien-être des conjoints*.

## PLAN HEBDOMADAIRE D'AUTOGESTION DE LA SANTÉ

SEMAINE DU:

SUR QUOI VOULEZ-VOUS VOUS CONCENTRER  
CETTE SEMAINE?

ÉMOTIONS POSITIVES:

D L M M J V S

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

ENGAGEMENT:

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

RELATIONS  
INTERPERSONNELLES:

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

SENS:

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

ACCOMPLISSEMENT:

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

COMMENT S'EST PASSÉE LA SEMAINE?



# Réflexion

**Comment votre compréhension de l'autogestion de la santé a-t-elle changé depuis la lecture de ce document complémentaire ?**

**À votre avis, quels effets l'intégration de l'autogestion de la santé dans votre vie aura-t-elle sur votre bien-être général ?**

# En résumé

## L'autogestion de la santé...

- ✓ Consiste à prendre soin de ses propres besoins et n'est pas un acte égoïste, mais plutôt essentiel pour un fonctionnement optimal.
- ✓ Est importante pour avoir la capacité de prendre soin des autres et d'être présent pour eux.
- ✓ C'est vivre une vie axée sur des valeurs qui intègrent la culture et la communauté.
- ✓ C'est d'identifier ses besoins et de prendre le temps de les satisfaire.
- ✓ C'est de faire les « petites choses » pour prendre soin de soi régulièrement et augmenter les facteurs « de protection ».
- ✓ C'est un investissement qui permet d'accroître la résilience et la capacité à gérer sainement les facteurs de stress de la vie.

Nous espérons que ce document complémentaire sur l'autogestion de la santé vous a permis d'acquérir de nouvelles connaissances et qu'il contribuera dans la suite de votre cheminement vers le bien-être.

**Meilleurs vœux!**

**Dre Heather Hadjistavropoulos et l'équipe du PSPNET Familles**



Comme l'a dit le conjoint d'un membre du PSP :

« Lorsque je peux être présent pour moi et m'assurer que l'autogestion de ma santé est prise en charge, il me reste plus de place pour être présent pour les autres. »



# Références

Butler, J., et Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler : A brief multidimensional measure of flourishing. [le profileur PERMA : une courte mesure multidimensionnelle de l'épanouissement.] *International Journal of Wellbeing* [revue internationale du bien-être], 6(3), 1-48. doi:10.5502/ijw.v6i3.526

Butler, L. D., Mercer, K. A., McClain-Meeder, K., Horne, D. M., & Dudley, M. (2019). Six domains of self-care: Attending to the whole person [les six domaines de l'autogestion de la santé : s'occuper de la personne dans son ensemble]. *Journal of Human Behavior in the Social Environment* [revue du comportement humain dans l'environnement social], 29(1), 107-124. doi: 10,1080/ 10911359,2018. 1482483

DeAngelis, T. (2022, 1er juillet). For psychologists of color, self-care is much more than that [pour les psychologues de couleur, l'autogestion de la santé est bien plus que cela]. *Monitor on Psychology*, 53(5).  
<https://www.apa.org/monitor/2022/07/news-psychologists-self-care>

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being* [épanouissement : une nouvelle compréhension visionnaire du bonheur et du bien-être]. New York, NY : Presse libre.