

Questions clés et check-list

Soutien à l'autogestion

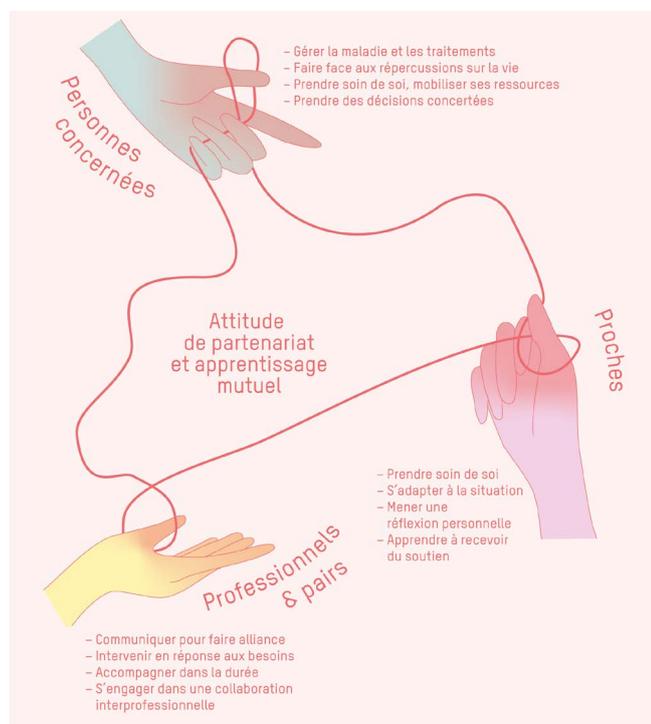
Est-ce que nous faisons du soutien à l'autogestion ?

A l'aide de trois questions clés et d'une check-list, vous obtiendrez en peu de temps une vue d'ensemble qui vous permettra de clarifier les questions suivantes par rapport à une offre concrète :

1. L'offre est-elle une offre de soutien à l'autogestion ?
2. Où faut-il agir pour que l'offre soit encore plus axée sur le soutien à l'autogestion ?

Trois questions clés permettent une première évaluation sommaire. La check-list proprement dite sert à approfondir les questions clés et montre quels critères une offre de soutien à l'autogestion devrait présenter être qualifiée d'offre de soutien à l'autogestion destinée aux personnes atteintes de maladies non transmissibles, psychiques et/ou d'addiction¹. Les résultats de la check-list montrent où il est éventuellement nécessaire d'agir.

Ce «check» permet de renforcer la qualité des offres existantes et nouvelles en matière de soutien à l'autogestion. Il est recommandé d'effectuer le «check» avec le plus d'acteurs que possible.



Définition du soutien à l'autogestion

Le soutien à l'autogestion comprend ce que tous les acteurs (personnes concernées, professionnels, proches concernés et pairs) entreprennent ensemble pour renforcer les compétences d'autogestion² et les ressources des personnes atteintes de maladies de longue durée et de leurs proches. Dans le soutien à l'autogestion, l'expérience, les savoirs et l'environnement des personnes concernées sont pris en compte de manière globale («co-création», «experts par expérience»). Les acteurs travaillent en partenariat et contribuent aux buts d'améliorer la qualité de vie des personnes concernées et de leurs proches et de les accompagner dans leur cheminement vers la meilleure santé possible³.

¹Les personnes atteintes de maladies non transmissibles, psychiques et/ou d'addictions sont désignées par le terme «personnes concernées» dans le présent document.

²Pour la définition du terme «autogestion», nous renvoyons au [«Concept de soutien à l'autogestion lors de maladies non transmissibles, psychiques et d'addictions» \(OFSP, GELIKO, ARPS, CDCA, 2022\)](#)

³Source de la définition et de l'illustration : [«Concept de soutien à l'autogestion lors de maladies non transmissibles, psychiques et d'addictions» \(OFSP, GELIKO, ARPS, CDCA, 2022\)](#)

3 Questions clés :

L'offre est-elle une offre de soutien à l'autogestion ?

- a. **L'offre renforce-t-elle les compétences d'autogestion et les ressources des personnes concernées et/ou de leurs proches ?**
- b. **L'offre intègre-t-elle le vécu, les expériences et les milieux de vie des personnes concernées et/ou de leurs proches ?**
- c. **Les acteurs (professionnels, personnes concernées, proches et pairs) travaillent-ils en partenariat pour atteindre des objectifs élaborés en commun ?**

Les offres pour lesquelles la réponse aux trois questions clés est «oui» répondent à la définition du soutien à l'autogestion.

La check-list suivante énumère les principes et caractéristiques centraux du soutien à l'autogestion. L'offre est soumise à un check visant à déterminer dans quelle mesure elle contribue aux bénéfices visés par le soutien à l'autogestion. Cela permet d'approfondir l'analyse de l'état actuel de l'offre et d'identifier les mesures à prendre en vue d'atteindre l'état souhaité.

Check-list

1. L'offre répond aux principes clés du soutien à l'autogestion

Principes	rempli	partiellement rempli	pas rempli
Attitude d'égalité et de partenariat entre les acteurs			
Partenariat Une coopération systématique est établie entre les professionnels et les représentants des personnes concernées et/ou des proches, guidée par une attitude d'égal à égal et par l'ouverture à un processus d'apprentissage commun.			
Participation des proches Dès le début, on détermine systématiquement et de manière répétée si les proches des personnes concernées constituent un groupe cible dans l'offre et comment ils peuvent être impliqués en tant qu'acteurs.			
Implication des personnes concernées et/ou des proches Des représentants du groupe cible (personnes concernées ou proches) sont impliqués dans toutes les phases du processus en tant qu'experts de leur expérience.			
Donner les compétences pour participer Afin de pouvoir participer d'égal à égal, les personnes concernées et/ou les proches sont habilités à participer par les professionnels.			
Les proches en tant que personnes concernées Les proches sont considérés comme des personnes concernées et reçoivent des informations sur les offres de soutien à l'autogestion qui s'adressent également aux proches.			
Formation des professionnels Les professionnels impliqués sont formés au soutien à l'autogestion.			
Formation des pairs Les pairs impliqués sont formés au soutien à l'autogestion.			
Le vécu et les expériences Le savoir empirique et le vécu des personnes concernées et/ou de leurs proches déterminent la conception de l'offre.			

	rempli	partiellement rempli	pas rempli
Globalité L'offre prend en compte différentes dimensions de la vie (physique, psychique et sociale) des personnes concernées et/ou de leurs proches.			
Approche de la salutogenèse comme base L'offre ne se concentre pas sur la maladie. L'accent est mis sur les ressources et le chemin de guérison des personnes concernées.			

2. L'offre répond aux caractéristiques clés des offres de soutien à l'autogestion

Caractéristiques	rempli	partiellement rempli	pas rempli
Trois dimensions essentielles L'offre comprend des éléments visant à promouvoir les trois dimensions «savoir», «savoir-être» et «savoir-faire».			
Analyse des besoins et de la demande L'offre se base sur une analyse des besoins et de la demande que les professionnels effectuent en collaboration avec les personnes concernées et, si possible, leurs proches. La volonté de changement des personnes concernées est alors prise en compte.			
Un mélange d'approches adapté aux besoins Dans l'offre, des approches et des outils de soutien à l'autogestion sont utilisés (comme des ateliers éducatifs individuels ou collectifs, l'entraide communautaire, des applications pour l'autoévaluation, le coaching individuel, des offres de rétablissement («recovery»), etc.).			
Accompagnement à long terme au long du parcours de santé L'offre est conçue de manière à ce que les personnes concernées et/ou leurs proches soient accompagnés à long terme tout au long du parcours de santé. Il est proposé sur une durée raisonnable.			
Collaboration interprofessionnelle et interdisciplinaire Les professionnels impliqués travaillent en partenariat et de manière systématique.			

3. L'offre est bénéfique dans le sens du soutien à l'autogestion.

Bénéfices	rempli	partiellement rempli	pas rempli
-----------	--------	----------------------	------------

Effets auprès des acteurs

L'offre améliore l'équilibre entre la vie quotidienne et la maladie pour les personnes concernées et/ou leurs proches.			
L'offre améliore la qualité de vie des personnes concernées et/ou de leurs proches.			
Cette offre favorise la santé des personnes concernées.			
L'offre favorise la satisfaction des professionnels impliqués, des personnes concernées et de leurs proches.			
L'offre améliore l'efficacité personnelle et la capacité d'agir des personnes concernées et/ou de leurs proches.			

L'offre renforce les compétences d'autogestion suivantes des personnes concernées⁵ :

Faire face à la maladie et au traitement			
Se confronter aux conséquences sur la vie			
Prendre soin de soi et mobiliser ses ressources			
Prendre des décisions en collaboration avec les professionnels, les classer par ordre de priorité et les mettre en œuvre			

L'offre renforce les compétences d'autogestion suivantes des proches⁵ :

Prendre soin de soi et ne pas renoncer à sa propre vie			
Cultiver l'acceptation et la sérénité			
Conserver sa capacité d'action grâce à l'autoréflexion			
Chercher et accepter des offres de soutien			

⁵La compétence clé commune à tous les acteurs « attitude de partenariat et processus d'apprentissage commun » a déjà été mentionnée dans les principes et les caractéristiques.

rempli	partiellement rempli	pas rempli
--------	----------------------	------------

L'offre renforcer les compétences suivantes des professionnels et des pairs en matière de soutien à l'autogestion⁵ :

Communiquer d'égal à égal et impliquer les personnes concernées et/ou les proches en tant qu'acteurs			
Adapter les méthodes de travail et les interventions aux besoins individuels, aux ressources et au contexte social et culturel			
Accompagnement durable et soutien psychoéducatif			
Collaborer de manière interprofessionnelle			

Évaluation de la check-list

Pour une offre de soutien à l'autogestion, on peut répondre par «oui» aux trois questions clés. Plus une offre répond à un grand nombre de principes et de caractéristiques, plus elle contribuera aux bénéfices visés et déploiera des effets dans le sens du soutien à l'autogestion.

La nécessité d'agir pour renforcer le soutien à l'autogestion d'une offre résulte des champs pour lesquels la mention „partiellement“ ou «non rempli» a été cochée dans la check-list.

Le «Guide des standards & critères de qualité applicables aux programmes de soutien à l'autogestion» contient d'autres normes et critères, ainsi qu'une matrice d'évaluation, qui sont pertinents pour la gestion des offres. Le guide représente de manière globale toutes les dimensions de la gestion de la qualité, tandis que la check-list sert à répondre aux questions posées au début. Elle ne présente que les normes et critères spécifiques au soutien à l'autogestion au sens strict

Groupes cibles du document

Ce document s'adresse aux :

- Responsables de l'offre de soutien à l'autogestion
- Professionnels des organisations et institutions de la santé et du social
- Les pairs et les représentants des intérêts des personnes concernées et de leurs proches

Origine de la check-list

La check-list résume les bases des documents de référence «Concept de soutien à l'autogestion (2022)» et «Standards et critères de qualité applicables aux programmes de soutien à l'autogestion»⁶ (2023). Pour la check-list, des contenus spécifiques au soutien à l'autogestion ont été sélectionnés. De nombreux acteurs ont largement contribué à la check-list dans le cadre d'un processus participatif.

Les documents de référence contiennent des informations approfondies sur le sujet et d'autres standards minimaux qui sont essentiels pour la qualité des offres. A la page 21 du «Concept de soutien à l'autogestion», on trouve des exemples pratiques illustrant la classification par rapport à d'autres formes d'offres : [Lien](#).

Berne, octobre 2023

⁶«Standards et critères de qualité applicables aux programmes de soutien à l'autogestion» (OFSP, version actualisée 2023) : [Lien](#)

