

# Promotion de l'autogestion

lors de maladies non transmissibles,  
psychiques et d'addictions

[www.bag.admin.ch/autogestion](http://www.bag.admin.ch/autogestion)

**MNT**

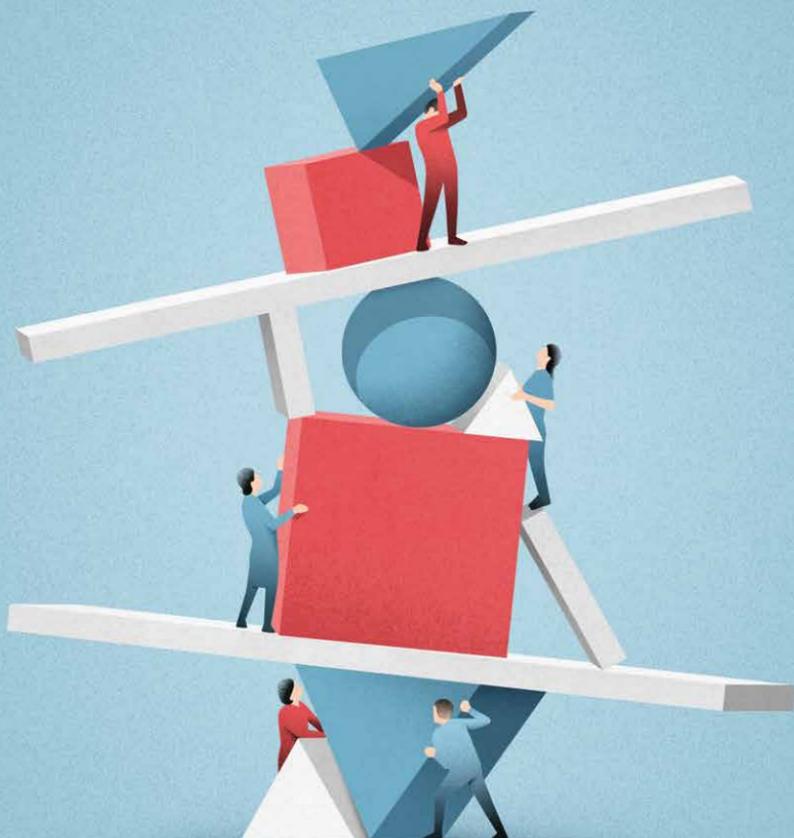
Stratégie nationale Prévention  
des maladies non transmissibles  
(stratégie MNT) 2017–2024

**ADDICTIONS**

Stratégie nationale Addictions  
2017–2024

**SAN PSY**

Domaine santé psychique



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI  
Office fédéral de la santé publique OFSP

**GELIKO**

Schweizerische Gesundheitskonferenz  
Conférence nationale suisse de la santé  
Confederaziun svizra della Salute

Pourquoi est-il important de promouvoir l'auto-gestion ?

En Suisse, un nombre croissant de personnes souffrent de maladies non transmissibles. Les problèmes d'addiction et psychiques sont également largement répandus. Dans la plupart des cas, la charge due à une addiction ou à une maladie telle que le diabète, les troubles cardiovasculaires ou le cancer, ainsi qu'à la gestion des problèmes psychiques s'étend sur de nombreuses années. Elle représente un défi de taille pour les personnes touchées et leurs proches.

Malgré les difficultés, ces personnes peuvent apprendre à gérer les défis et les conséquences de leur maladie. A travers la promotion de l'auto-gestion, elles peuvent recevoir le soutien de professionnels de la santé, de services sociaux, de proches et de pairs.

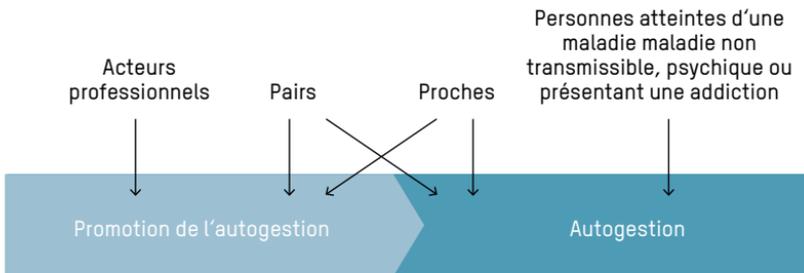
Les offres promouvant l'autogestion font partie des soins intégrés. Elles visent une meilleure adaptation aux besoins du patient et à encourager le recours ciblé aux prestations de santé.



## Quel est l'objectif de la promotion de l'autogestion ?

Les personnes concernées, leurs proches et les pairs cherchent des moyens de gérer les maladies non transmissibles, les addictions et les problèmes psychiques – qui surviennent souvent ensemble. Au fur et à mesure que leur maladie évolue, elles sont confrontées à de nouveaux défis, et de nouvelles questions apparaissent. Ces parcours nécessitent une grande capacité d'adaptation, également concernant leur propre mode de vie.

Les professionnels peuvent soutenir les personnes concernées à travers leurs proches et les pairs, à travers la promotion de l'autogestion, en complément du soutien des proches et des pairs. Les approches centrées sur le patient visent à accompagner les personnes souffrant d'une maladie non transmissible, psychique ou d'addiction et à renforcer leurs ressources et leur capacité à s'autogérer. À cette fin, leur situation de vie est prise en compte dans sa globalité.



Les deux niveaux, « promotion de l'autogestion » et « autogestion », et leurs acteurs respectifs

## 2

### Comment se répercute la promotion de l'autogestion ?

Le rôle actif joué par la personne concernée dans la gestion et le traitement de sa maladie constitue l'un des éléments centraux de l'autogestion. La promotion de cette approche permet de renforcer l'auto-efficacité (confiance en sa propre capacité d'agir) et les compétences dans les domaines suivantes :

- gestion de **la maladie, de l'addiction ou du risque élevé** par la compréhension des symptômes ou des situations de risque, p.ex,
- **prise en compte des émotions** par le développement de la pleine conscience, p.ex,
- **recours aux soins de santé** par le choix d'une prestation de soutien, p.ex,
- **évaluation des effets de la maladie sur la vie sociale et professionnelle** par la communication avec l'employeur, p.ex.

# 3

## Quelles sont les différentes formes de promotion de l'autogestion ?

Un large éventail d'approches peut être appliqué pour promouvoir l'autogestion auprès des malades, des personnes souffrant d'une addiction, ainsi que de leurs proches et de leurs pairs. Les offres agissent toujours sur plusieurs des quatre dimensions suivantes :

- renforcement de l'**auto-efficacité** grâce à des plans d'action individuels ou à des programmes de groupe, p.ex,
- **transmission d'informations** via des cours ou du conseils / soutien, p.ex,
- amélioration des **capacités techniques** en utilisant des applications d'autogestion ou des instruments d'auto-surveillance, p.ex,
- **changement du mode de vie** grâce aux offres appelés « recovery » et aux groupes d'entraide autogérée, p.ex.

L'amélioration de l'autogestion sur le long terme passe par une combinaison de différentes approches et une bonne coordination entre les personnes impliquées. Par ailleurs, les offres visant un changement de comportement et s'inscrivant dans un processus interactif sont particulièrement prometteuses.

# 4

## Quels critères doivent remplir les offres de promotion de l'autogestion ?

Les professionnels mettant en oeuvre ces mesures doivent tenir compte des critères suivants :

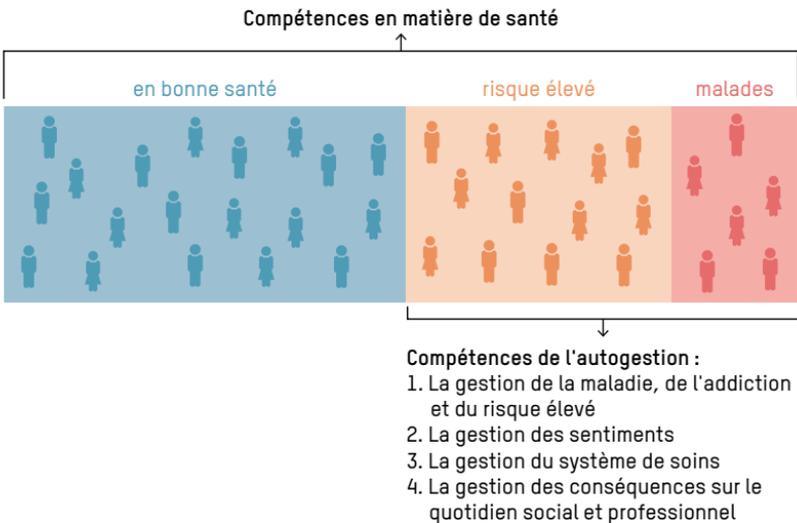
- **rôle actif** des personnes concernées, de leurs proches et de leurs pairs, et **conception des rôles sous l'angle du partenariat avec les professionnels**
- promotion des dimensions **connaissances, motivation** et **compétences d'agir**
- mesures centrées sur la **personne**, et non sur sa maladie
- offres proposées sur **le long terme**, et non pas à titre unique ou ponctuel

De nombreuses offres de promotion de l'autogestion font partie de modèles de soins complets comme le chronic care model, le chronic disease management ou les soins centrés sur le patient. La psychothérapie et le conseil psychosocial répondent à plusieurs des critères susmentionnés. Cependant, ils vont souvent au-delà des offres de soutien à l'autogestion.

# 5

## L'autogestion - un élément des compétences en matière de santé

Les compétences en matière de santé désignent la capacité, au quotidien, de prendre des décisions positives pour sa propre santé et de les mettre en oeuvre. L'autogestion en fait partie. Si les compétences en matière de santé concernent tout un chacun, les compétences en matière d'autogestion sont, elles, importantes pour les personnes malades ou celles qui risquent de l'être.



# 6

## Promotion de l'autogestion - une mesure des stratégies nationales MNT et Addictions

La promotion de l'autogestion auprès des malades, des personnes souffrant d'une addiction ainsi que de leurs proches émane des deux stratégies nationales Prévention des maladies non transmissibles (stratégie MNT), Addictions ainsi que du domaine santé psychique. En 2018, le cadre de référence « Promotion de l'autogestion lors de maladies chroniques ou d'addictions » a été publié. Destiné aux professionnels et aux personnes intéressées, ce document explique certains concepts, fait un état des lieux de la promotion de l'autogestion en Suisse, présente des exemples de bonnes pratiques et émet des recommandations d'action. Par ailleurs, la plateforme SELF a lieu chaque année. Cette rencontre vise à faire avancer la mise en oeuvre des recommandations contenues dans le cadre de référence, à étendre les bases et à favoriser le réseautage.

© Office fédéral de la santé publique (OFSP)

[www.bag.admin.ch/autogestion](http://www.bag.admin.ch/autogestion)

Date de publication : octobre 2018, 2<sup>ème</sup> publication : août 2019

Commandes : [www.publicationsfederales.admin.ch](http://www.publicationsfederales.admin.ch)

No d'article : 316.012.f

Conception et création : Heyday, Berne

Illustration : Aurel Märki