

Le programme de recherche DIRECT-sc

La trousse d'outils DIRECT-sc

La trousse d'outils développée et évaluée en première ligne comprend les outils suivants:

Le guide d'autosoin pour la dépression

est un manuel d'autogestion de la santé élaboré par des psychologues spécialisés de l'université Simon Fraser, en Colombie-Britannique. Il est basé sur l'expérience des auteurs et sur des recherches scientifiques concernant les stratégies les plus efficaces pour gérer la dépression. Vous pouvez en télécharger une copie [ici](#) ou écouter la version audio [ici](#).



Les fiches de suivi de l'humeur peuvent être utilisées pour suivre votre humeur quotidienne et l'influence de vos activités sur celle-ci. Téléchargez des fiches de suivi de l'humeur [ici](#).

 **Les techniques de relaxation** peuvent être utiles aux personnes qui se sentent anxieuses ou agitées, ou qui ont des difficultés à s'endormir. [Voici](#) une option à essayer.

“Sortir de l'ombre” est un court métrage présentant des témoignages d'experts et de patients qui ont surmonté la dépression. Le visionnement de ce film constitue une bonne introduction à la dépression, bien qu'il puisse ne pas convenir à toutes les populations et qu'il soit quelque peu démodé. Cette vidéo peut être disponible dans les bibliothèques locales. (cliquez [here](#)).

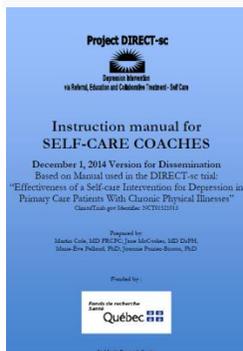
Les informations sur le mauvais usage des médicaments peuvent être utiles pour les personnes qui ont des difficultés à gérer leurs prescriptions médicales. Cliquez [ici](#).

Les informations sur l'alimentation émotionnelle peuvent être utiles aux personnes qui trouvent qu'elles mangent en réponse à des sentiments plutôt qu'à la faim. Plus d'informations [ici \(uniquement en anglais\)](#).



Les ressources supplémentaires comprennent des informations sur les livres et les sites Web qui peuvent être utiles pour les personnes qui se renseignent sur l'autogestion de la dépression (cliquez [ici](#)), ainsi que des informations sur les ressources communautaires locales (lieux pour faire de l'exercice, lieux pour obtenir un soutien en cas de maladie chronique et lieux pour obtenir un soutien en cas de dépression)

Les membres de la famille et les amis peuvent également bénéficier d'informations sur les maladies chroniques et la dépression afin de mieux soutenir les patients tout en tenant compte de leur propre santé. Cliquez [ici](#).



Le manuel décrivant le coaching

Le manuel comprend des informations sur le rôle du coach et des instructions sur la manière dont il peut encourager et guider les patients dans l'utilisation des outils d'autogestion. Un agenda détaillé pour chacun des contacts qu'un coach peut avoir avec un patient est fourni. Le matériel de formation supplémentaire pour les coachs comprend une présentation PowerPoint qui est disponible sur demande. Ces outils ne sont pour l'instant que disponibles en anglais, mais les scripts pour chaque appel sont traduits en français.

[Contactez-nous](#) pour obtenir un exemplaire gratuit du manuel du coach ou pour toute question concernant le programme de recherche.

Share:

Suscribe: