

# COMPÉTENCES COMPORTEMENTALES

pour les intervenants en usage de  
substances au Canada v. 2

## AUTOGESTION DE LA SANTÉ



Centre canadien sur  
les dépendances et  
l'usage de substances

Données, Engagement, Résultats.



Centre canadien sur  
les dépendances et  
l'usage de substances

Les indicateurs comportementaux des différents niveaux de qualification ne sont que des exemples qui peuvent être adaptés pour répondre aux besoins et au mandat de chaque organisation.

Dans les compétences du CCDUS, le terme « usage de substances » inclut les situations où des professionnels travaillent avec des personnes qui consomment ou ont consommé des substances, ont reçu un diagnostic de trouble lié à l'usage de substances médicalement reconnu ou subissent des méfaits liés à leur usage de substances. Pour en savoir plus, voir les critères du trouble lié à l'usage de substances dans le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (5<sup>e</sup> édition, DSM-5).

Pour plus d'information sur l'analyse comparative entre les sexes et les genres (ACSG+), voir le [www.ccsa.ca/fr/analyse-comparative-entre-les-sexes-et-les-genres](http://www.ccsa.ca/fr/analyse-comparative-entre-les-sexes-et-les-genres)

© Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2021

Pour des copies supplémentaires, communiquez avec nous :

75, rue Albert, bureau 500

Ottawa (Ontario)

K1P 5E7 Canada

Courriel : [competences@ccsa.ca](mailto:competences@ccsa.ca)

ISBN 978-1-77178-752-9

## AUTOGESTION DE LA SANTÉ

Appliquer délibérément et continuellement les principes professionnels et personnels du bien-être. Aider volontairement autrui à atteindre son plein bien-être, tout en préservant sa propre santé physique, mentale, spirituelle et émotionnelle.

	1 = Préliminaire	2 = De base	3 = Intermédiaire	4 = Avancé
<b>EXEMPLES</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cherche à accroître sa connaissance des principes d'autogestion de la santé sur les plans personnel et professionnel</li> <li>2. Analyse ses caractéristiques personnelles, cognitives, émotionnelles, spirituelles, physiques et comportementales ainsi que d'autres facteurs pouvant avoir une incidence sur son efficacité et son bien-être</li> <li>3. Montre une connaissance de ses capacités et de ses limites et agit en conséquence</li> <li>4. Démonstre une compréhension de l'importance de se fixer des limites personnelles et professionnelles pour bien gérer sa santé</li> <li>5. Cherche à résoudre les défis liés aux limites personnelles et professionnelles et s'efforce activement à définir des stratégies d'adaptation et des résultats</li> <li>6. Planifie régulièrement des moments de réflexion pour évaluer l'efficacité de l'autogestion de la santé</li> <li>7. Crée un milieu de travail sain en organisant, à l'occasion, des activités d'autogestion de la santé (p. ex. repas, courtes promenades, temps libre avec ses collègues) et est responsable de maintenir des heures de travail raisonnables et de gérer les inquiétudes liées au surmenage avec ses supérieurs</li> <li>8. Va chercher de l'aide pour cheminer et se rétablir dans des situations difficiles</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Met et maintient des limites professionnelles et personnelles appropriées et prudentes avec les collègues et les utilisateurs de services</li> <li>2. Analyse régulièrement ses forces, ses faiblesses et ses attentes personnelles réalistes et tire des enseignements de ses expériences et de l'avis de ses pairs</li> <li>3. S'occupe de sa santé physique et mentale, dans sa vie personnelle et professionnelle, en recourant aux services de santé et de bien-être appropriés</li> <li>4. Adopte de bonnes habitudes sanitaires de manière proactive (p. ex. maintient un équilibre travail-vie et de bonnes habitudes en matière d'alimentation et de santé physique)</li> <li>5. Modifie ses stratégies personnelles d'adaptation pour limiter l'incidence des situations difficiles, de la fatigue et du stress sur soi</li> <li>6. Se crée des systèmes d'entraide au travail</li> <li>7. Cherche des moyens de s'informer et de passer outre ses préjugés et idées reçues</li> <li>8. Reconnaît les effets de la détresse morale et ses possibles réactions à celle-ci</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Élabore des pratiques exemplaires d'autogestion de la santé, qui permettront à tous de relever des défis liés au travail comme le stress, la fatigue et les situations difficiles</li> <li>2. Cherche proactivement à obtenir des renseignements et des commentaires sur les pratiques d'autogestion de la santé et, si nécessaire, l'aide des autres, en utilisant les ressources internes et externes à sa disposition</li> <li>3. Met en place des systèmes d'entraide et des réseaux sociaux informels pour permettre à tous de bien gérer leur santé et leur bien-être</li> <li>4. Partage l'information et les leçons tirées en matière d'autogestion de la santé, en formant ou en participant à des groupes de consultation composés de pairs</li> <li>5. Encourage ses pairs à pratiquer l'autogestion de la santé et à aller chercher de l'aide auprès de leur superviseur ou de leur gestionnaire</li> <li>6. Agit pour créer et conserver une culture professionnelle d'autogestion de la santé et faire connaître l'usure de compassion</li> <li>7. Recherche des défis professionnels qui favorisent l'apprentissage, le perfectionnement et l'enthousiasme au travail</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Adopte des pratiques de ressources humaines et de supervision sensibles aux traumatismes</li> <li>2. Adopte des politiques applicables au personnel sensibles au genre qui intègrent l'équilibre travail-vie et les responsabilités familiales</li> <li>3. Met en œuvre des évaluations de l'autogestion de la santé ainsi que des programmes d'autosurveillance</li> <li>4. Offre son expertise aux autres dans l'identification des risques cognitifs, émotionnels, physiques et comportementaux qui peuvent nuire à l'autogestion de la santé sur les plans personnel et professionnel</li> <li>5. Produit, pour autrui, des ressources et de l'information sur l'usure de compassion et sa prise en charge</li> <li>6. Élabore des stratégies ainsi que des pratiques exemplaires en vue d'aider les autres à gérer les situations difficiles, le stress et la fatigue</li> <li>7. Formalise des réseaux de soutien afin d'aider les pairs à effectuer des activités d'autogestion de la santé et d'autosurveillance</li> <li>8. Fait preuve de flexibilité et d'équité en répondant aux demandes d'ajustement de la charge de travail faites par les collègues éprouvant des difficultés</li> <li>9. Privilégie un climat de sécurisation culturelle et de bien-être dans l'organisation</li> </ol>