



Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie - Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke

Québec 

# PROJET BAROMÈTRE

AMÉLIORER MA QUALITÉ DE VIE

Document de référence

## PRÉSENTATION DE LA MISE À JOUR 3.0

16 mars 2018



## AVANT-PROPOS

*Depuis sa première version en 2013, le Projet Baromètre aura sillonné un long chemin, parfois escarpé, avant de vous parvenir dans cette nouvelle édition améliorée. Il ne s'agit pas du parcours d'une seule personne, bien au contraire! La richesse des réflexions collectives qui l'ont façonné n'ont eu cesse de nous pousser vers l'avant...et VOUS, membres de la communauté Baromètre, vous nous avez poussés encore plus loin!*

*Entre les échéanciers initiaux de lancement de la version 3.0 et aujourd'hui, plus de 6 mois se sont écoulés. Nous avons privilégié la qualité à la rapidité. Nous sommes plus que jamais convaincus que ce pari en valait largement le coût. Grâce à vos nombreuses suggestions, à des démarches de recherches rigoureuses, de même qu'à l'engagement soutenu d'utilisateurs et de professionnels, le Baromètre fait peau neuve !*

*Il débute du même coup un nouveau cycle de développement et d'amélioration continue. Ainsi, nous continuerons à travailler avec détermination pour améliorer les expériences d'utilisation vécues. Sachez que vos idées, vos commentaires et votre participation seront toujours accueillis à bras ouverts.*

*Un immense merci à tous nos collaborateurs et partenaires, sans qui cette aventure créative et collective ne pourrait se concrétiser !*

*L'équipe du  
Baromètre*

## Contenu du document

Ce document de référence vise à découvrir les fonctionnalités et à s'orienter dans cette nouvelle version du Baromètre. Pour les vétérans, vous trouverez toute l'information nécessaire pour poursuivre avec simplicité l'utilisation de votre Baromètre. Pour les nouveaux utilisateurs, cette courte présentation « étape par étape » vous guidera au cours de votre première expérience.

 <b>Le Baromètre, un outil numérique</b>	<b>p.5</b>
 <b>L'onglet Qualité de vie</b>	<b>p.8</b>
 <b>L'onglet Réseau social</b>	<b>p.13</b>
 <b>L'onglet Accomplissements</b>	<b>p.18</b>
 <b>La page Mes Forces</b>	<b>p.23</b>
 <b> Icônes de navigation et module d'impression</b>	<b>p.28</b>

p.3

## Le Baromètre, un outil numérique

Le Projet Baromètre est un outil d'intervention clinique, numérique et collaboratif qui met en lumière les forces et les progrès de la personne dans sa communauté. Il permet d'apprécier l'évolution de la qualité de vie en tenant compte de ce qui est le plus important pour l'utilisateur.

A B C

p.4

## Le Baromètre, un outil numérique

- ✓ Faciliter l'évaluation de la qualité de vie et du fonctionnement social
- ✓ Traduire en images ses progrès à travers le temps
- ✓ Identifier et prioriser ses forces et les changements significatifs
- ✓ Cartographier son réseau social et la qualité de ses liens interpersonnels
- ✓ Soutenir la réflexivité et habiliter l'expression de son vécu
- ✓ Accorder un rôle actif à la personne dans la conception et réalisation de son « plan d'action »

A B C

p.5

## Le Baromètre, un outil numérique

De plus, les stratégies d'utilisation du Baromètre s'adaptent en fonction des capacités de la personne accompagnée. D'abord utilisé conjointement avec un intervenant, l'utilisateur est graduellement encouragé à l'employer de façon autonome. Pour les professionnels, il s'agit par ailleurs d'un outil d'observation et de réflexivité. Accorder plus de choix et de contrôle à la personne, valoriser ses priorités, ses forces et ses compétences, soutenir son engagement et sa participation à la hauteur de son autonomie, voilà quelques principes que cet outil d'intervention clinique vise à concrétiser.

A B C

p.6

## ☀ L'onglet Qualité de vie

- ✓ Pour comprendre mon vécu de façon globale
- ✓ Pour identifier ce qui est le plus important pour moi
- ✓ Pour suivre l'évolution de ma qualité de vie dans le temps
- ✓ Pour reprendre du pouvoir sur ma vie

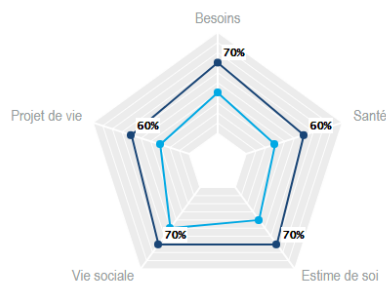
A B C D ?

p.7

## ☀ L'onglet Qualité de vie

Cet onglet donne un portrait visuel de l'ensemble des sphères de votre vie et des thèmes reconnus pour influencer la qualité de vie

- Besoins
- Santé
- Estime de soi
- Vie sociale
- Projet de vie



A B C D ?

p.8

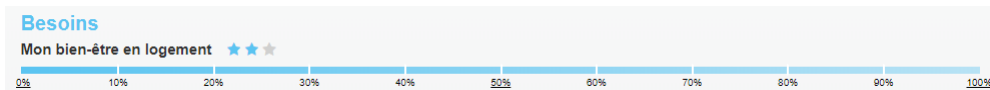
## L'onglet Qualité de vie

Pour faire une évaluation, il suffit d'utiliser l'échelle graduée, associée à chacun des thèmes « Qualité de vie »

**Étape 1** Commencez une évaluation en sélectionnant le bouton « Nouveau ».

Nouveau

**Étape 2** Évaluez chacun des thèmes en cliquant sur les échelles graduées.



A B C D ?

p.9

## L'onglet Qualité de vie

Utiliser la notation par étoiles pour prioriser les thèmes les plus importants à vos yeux

**Étape 1** Sélectionnez le niveau d'importance à accorder au thème.

- ★★★ Peu important
- ★★★ Important
- ★★★ Très important
- ★★★ Prioritaire





**Étape 2** Affichez le graphique personnalisé, en sélectionnant l'option ★★★ du menu affichage, pour focaliser sur vos priorités.

A B C D ?

p.10

## L'onglet Qualité de vie

### Trucs et astuces

-  Saviez-vous que vous pouvez survoler un thème pour afficher sa définition? De plus, sur les échelles graduées – vis-à-vis 0%, 50% et 100% – de courtes phrases s'affichent pour guider votre positionnement.
-  Des commentaires peuvent être ajoutés pour expliquer ce que signifie concrètement votre positionnement.
-  Avec la fonction « Type d'affichage », il est également possible de visualiser vos résultats à l'aide d'un graphique classique, à bandes horizontales.
-  Si vous avez déjà débuté une évaluation, cliquez sur l'onglet « Historique » pour y accéder.

A B C D ?

p.11

## L'onglet Réseau social

- ✓ Pour présenter un portrait visuel de mon entourage
- ✓ Pour identifier les personnes les plus importantes pour moi
- ✓ Pour suivre l'évolution de mon réseau social dans le temps
- ✓ Pour prendre soin de la qualité de mes relations

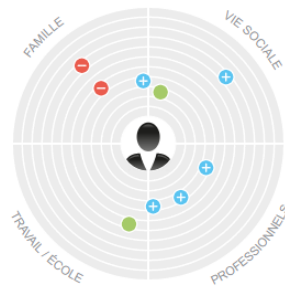
A B C D ?

p.12

## L'onglet Réseau social

Cet onglet cartographie la qualité de vos relations avec votre entourage

- Famille
- Vie sociale
- Professionnels
- Travail / École



- + Positive
- Neutre
- Négative

A B C D ?

p.13


## L'onglet Réseau social

Pour ajouter une relation dans le graphique, il suffit d'estimer la fréquence et la qualité de la relation

**Étape 1** Ajoutez une personne en sélectionnant le bouton « Nouveau ».

Nouveau

**Étape 2** Inscrivez la personne et évaluez la relation.

* Prénom de la personne	* Nom de la personne	Qualité de la relation	Portrait
<input type="text"/>	<input type="text"/>		
Sexe	* Catégorie	* Lien	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	

Occasionnelle 0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100% Fréquente

Négative 0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100% Positive

[Éditer portrait](#)



A B C D ?

p.14

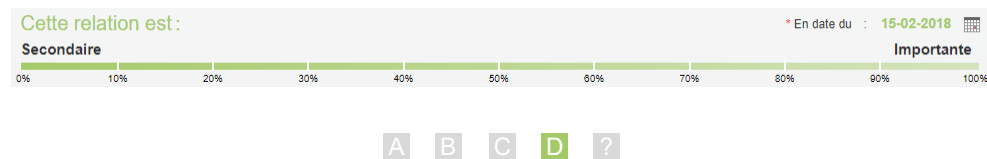
## L'onglet Réseau social

Il est possible d'approfondir l'évaluation des relations les plus significatives

**Étape 1** Dans la liste « Mes relations », sélectionnez l'option « Modifier ».

Mes relations					
Nom	Qualité	Lien	Catégorie	Proximité	
 Brigitte Fictif		Soeur	Famille	60%	<b>Modifier</b>




**Étape 2** Approfondissez la relation, à l'aide de qualificatifs opposés, reliés à 13 échelles graduées. Des commentaires écrits peuvent être ajoutés.



p.15

## L'onglet Réseau social

Trucs et astuces

-  La qualité d'une de vos relations a changé? Sélectionnez à nouveau l'option « Modifier » pour la mettre à jour.
-  Éditez le portrait des membres de votre réseau en y ajoutant une photo pour faciliter leur repérage dans le graphique...
-  Utilisez la rubrique « Affichage » pour voir l'évolution de votre réseau dans le temps ou pour focaliser sur une catégorie en particulier (ex. : « Famille »).

A B C D **?**

p.16



## 🕒 L'onglet Accomplissements

- ✓ Pour suivre la progression de mes objectifs prioritaires
- ✓ Pour identifier les actions gagnantes que je peux accomplir
- ✓ Pour travailler en collaboration avec les membres de mon réseau
- ✓ Pour me concentrer sur ce qui compte vraiment pour moi

A B C D ?

p.17

## 🕒 L'onglet Accomplissements

Cet onglet vous permet de faire le suivi des changements que vous souhaitez concrétiser ou encore des acquis que vous désirez maintenir

### ACCOMPLISSEMENTS

Ajouter un objectif

Situation initiale

Aller vivre en appartement 

Garder des pensées positives 

Actions	Échéancier	Collaborateurs	Accompli
Faire mes exercices de respirations	07 février 2018	À établir	<input type="checkbox"/>
Téléphoner à ma mère	15 février 2018	Justine FICR	<input type="checkbox"/>
Faire ma liste de mes qualités	13 février 2018	Francine Roche	<input checked="" type="checkbox"/>

Modifier l'objectif

Objectif créé le 05 Février 2018

Mise à jour du degré d'accomplissement En date du : 15-02-2018

0% 10% 20% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

Description de la situation actuelle

Mieux comprendre ma santé psychologique 

A B C D ?

p.18

## 🕒 L'onglet Accomplissements

Pour commencer, il suffit d'ajouter un objectif associé à un des thèmes qui a été priorisé à l'aide des étoiles

**Étape 1** Ajouter un objectif en sélectionnant le bouton « Nouveau ».

**Nouveau**

**Étape 2** Ajouter des actions à réaliser, des échéanciers et des collaborateurs.

### ÉDITER MES ACCOMPLISSEMENTS

Thèmes priorisés  
Mon discours intérieur (★★★)

Date  
06-02-2018

Objectif  
**Garder des pensées positives**

Ajouter une action

Action  
Faire ma liste de mes qualités

Échéancier  
13-02-2018

Collaborateurs  
Francine Roche

Archiver l'action  Supprimer l'action

[Ajouter d'autres collaborateurs](#)

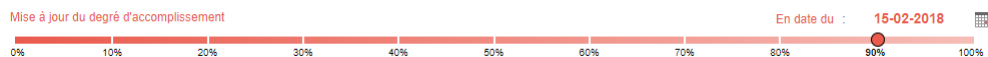
A B C D ?

p.19

## 🕒 L'onglet Accomplissements

Suivez votre progression en temps réel en notant vos progrès et vos accomplissements

**Étape 1** Évaluez le degré d'accomplissement d'un objectif en utilisant l'échelle graduée.



**Étape 2** Cochez les actions que vous avez accomplies.

Faire des exercices de respirations	15 février 2018	+ Justine Fictif	<input type="checkbox"/>
Faire la liste de mes qualités et de mes intérêts	13 février 2018	+ Francine Roche	<input checked="" type="checkbox"/>

A B C D ?

p.20

## 🕒 L'onglet Accomplissements

### Trucs et astuces

- ? Un de vos collaborateurs n'est pas inscrit à votre réseau social? Si vous l'associez à l'une de vos actions à accomplir, il sera automatiquement ajouté dans l'onglet « Réseau social ».
- ? Servez-vous des thèmes priorisés dans l'onglet « Qualité de vie » pour identifier et définir les objectifs les plus importants pour vous...
- ? Pour vivre des succès et demeurer motivé, ciblez plusieurs petites actions, pouvant être accomplies rapidement, plutôt qu'une seule grande action qui sera réalisée (peut-être) à plus long terme...

A B C D ?

p.21

## 👤 L'onglet Mes Forces

- ✓ Pour mettre en évidence mes aspirations et mes rêves
- ✓ Pour identifier mes habiletés et mes compétences
- ✓ Pour repérer les opportunités et les ressources de ma communauté
- ✓ Pour miser sur mes forces et mes intérêts

A B C D ?

p.22



## L'onglet Mes Forces

Cet onglet vous permet d'identifier les forces et les ressources qui peuvent soutenir l'amélioration de votre qualité de vie

- Rêves / Aspirations
- Qualités
- Intérêts
- Habiletés et compétences
- Opportunités
- Ressources

### MES FORCES

#### MON RÊVE / MES ASPIRATIONS Modifier

Terminer mes études en enseignement et m'établir dans la région. J'aimerais travailler avec les enfants qui vivent des difficultés d'apprentissage.

#### MES QUALITÉS Modifier

Généreuse  
Sens de l'humour  
Fiable  
Dynamique  
Courageuse

#### MES INTÉRÊTS Modifier

Écriture  
Théâtre  
Cinéma  
Danse  
Art visuel  
Musique

#### MES HABILÉTÉS ET COMPÉTENCES Modifier

Rédaction  
Analyse critique  
Introspection  
Relation d'aide

#### MES OPPORTUNITÉS Modifier

Salon de l'emploi  
Forum citoyen St-Jacques  
Groupes d'entraide la petite parole

#### MES RESSOURCES Modifier

Centre le partage  
Centre communautaire des rivières  
École secondaire de la Montée

A B C D ?

p.23



## L'onglet Mes Forces

Détaillez les forces personnelles pouvant être mobilisées, dans le but d'améliorer votre qualité de vie

**Étape 1** Ajoutez des forces en sélectionnant l'option « Modifier ».

**Étape 2** Utilisez les champs d'écriture pour inscrire et ajouter (+) vos forces.

MES INTÉRÊTS

Théâtre	<input checked="" type="checkbox"/>	x
Cinéma	<input checked="" type="checkbox"/>	x
Danse	<input checked="" type="checkbox"/>	x
Art visuel	<input checked="" type="checkbox"/>	x
Musique	<input checked="" type="checkbox"/>	x
Inscrire un intérêt	<input type="checkbox"/>	+

Sauvegarder Annuler

A B C D ?

p.24

## L'onglet Mes Forces

Utiliser la section « Mes ressources » pour détailler les forces de la communauté pouvant contribuer à l'amélioration de votre qualité de vie

**Étape 1** Ajoutez une ressource en sélectionnant le bouton « Ajouter ».

Ajouter

**Étape 2** Complétez la fiche d'inscription pour ajouter une ressource.

INFORMATION (obligatoire)  
 \* Nom:

AUTRES  
 Adresse

Pays  Etat / Prov

Ville  Code postal

Tel  Ext.




Courriel

A B C D ?

p.25

## L'onglet Mes Forces

### Trucs et astuces

-  Saviez-vous que vous pouvez reclasser vos forces dans une liste pour les présenter selon leur importance ?
-  Lorsque vous survolez le nom d'une ressource, une boîte de texte apparaît et affiche automatiquement toutes les informations associées à cette ressource.
-  Pour plusieurs personnes, il est plus facile d'inscrire plusieurs aspirations (des souhaits), plutôt que de chercher à identifier, dès le départ, un rêve unificateur.

A B C D ?

p.26

## Outil de navigation et module d'impression






- ✓ Pour faciliter votre navigation dans le Baromètre
- ✓ Pour présenter vos résultats
- ✓ Pour travailler depuis un questionnaire en format papier
- ✓ Pour gérer vos alertes et vos consentements



p.27

## Outil de navigation et module d'impression

Icônes « Profil », « Alertes » et « Paramètres »




-  L'icône « Profil » vous permet de modifier vos coordonnées et d'accéder rapidement à l'onglet Mes Forces.
-  L'icône « Alertes » vous affiche les dernières modifications apportées à votre Baromètre et les ententes de consentement en attentes.
-  L'icône « Paramètres » permet de gérer vos consentements, modifier votre mot de passe et de vous déconnecter du Baromètre.



p.28

## Outil de navigation et module d'impression

Icônes « Impressions », « Tutoriels » et « Langues »




-  L'icône « Impression » vous permet d'imprimer l'ensemble des informations contenues dans votre Baromètre, de même que des questionnaires d'évaluation de la qualité de vie.
-  L'icône « Tutoriels » vous permet de visionner de courtes vidéos thématiques visant à faciliter l'utilisation du Baromètre.
-  L'icône « Langues » vous permet de choisir entre la version francophone ou anglophone du Baromètre.

A B C ?

p.29

## Outil de navigation et module d'impression

Trucs et astuces

-  Vous devez quitter votre ordinateur pour quelques minutes? Pensez à verrouiller votre session à l'aide de l'icône « Paramètre ».
-  Lorsque votre Baromètre contient un grand nombre d'alertes, vous pouvez afficher l'historique complet avec l'option « Tout afficher », au bas du menu déroulant, associé à l'icône « Alertes ».
-  Imprimer le contenu des onglets « Qualité de vie » et « Accomplissements » peut être un excellent moyen pour communiquer vos priorités à un nouvel intervenant ou à un professionnel moins connu.

A B C ?

p.30

# PROJET BAROMÈTRE

AMÉLIORER MA QUALITÉ DE VIE

Notes:




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## NOTRE COMMUNAUTÉ DES SAVOIRS

### ÉQUIPE PROJET

Pierre-Luc Bossé  
Coordonnateur | Projet Baromètre

Alexandre Farrese  
Chargé de projet,  
développement et formation

Françoise Houle  
Chargée de projet,  
adjoindte à la coordination

Lyne Auger  
Chargée de projet,  
démarche de validation

Annie Bossé  
Paire-aidante,  
Praticienne-chercheuse

Marilou Landry  
Adjointe administrative

### LA FORCE DU NOUS

André Gaudreau  
Annie Patenaude  
Béatrice Débarges  
Caroline Ruel  
Claire-Marie Legendre  
Daniel Limoges  
Gilles Brier  
Jane Roberge  
Jean-Marc Laprade  
Kathy Lévesque  
Marie-Josée St-Jean  
Medgee Ho Chook

### DESIGN

François Morin  
Directeur artistique

### ÉQUIPE DU CRED (DÉVELOPPEMENT INFORMATIQUE)

Dr Andrew Grant  
Directeur scientifique

Silven Rehel  
Coordonnateur des  
applications informatiques

« Merci à tous les  
membres de l'équipe  
de programmation et  
de soutien. »

### DIRECTION SCIENTIFIQUE

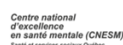
Paul Morin  
Directeur scientifique

Sébastien Carrier  
Directeur scientifique adjoint

Georges-Charles Thiebaut  
Adjoint scientifique

### ÉTUDIANTS

Andrée-Anne Gagné  
Opale Robichaud  
Julien Cadieux Genesse





# PROJETBAROMÈTRE

AMÉLIORER MA QUALITÉ DE VIE

Pour nous joindre [info@projetbarometre.com](mailto:info@projetbarometre.com)

