

Retrouver son entrain^{MD}



Vous vous sentez déprimé? Stressé? Anxieux?

Retrouver son entrain^{MD} peut vous aider!

Retrouver son entrain^{MD} : est un programme de développement des compétences gratuit conçu pour aider les adultes et les adolescents de 15 ans et plus à gérer leurs symptômes de dépression et d'anxiété. Le programme offre deux types d'aide.

1 Accompagnement par téléphone et cahiers

Pour participer, il faut d'abord avoir été aiguillé vers ce programme. Votre médecin de famille ou infirmière praticienne peut vous aiguiller. Sinon, vous pouvez également vous inscrire vous-même. Pour accéder au formulaire d'aiguillage, visitez : bouncebackontario.ca/fr

Retrouver son entrain est un programme d'autoassistance guidée qui fait appel à un accompagnateur qui vous aide à progresser dans une série de cahiers.

- Le programme comprend de trois à six séances d'accompagnement téléphonique, que vous pouvez suivre dans le confort de votre domicile.
- Votre accompagnateur est là pour vous aider à développer de nouvelles compétences, vous garder motivé et faire un suivi de vos progrès.
- Vous et votre accompagnateur allez choisir, parmi les 20 thèmes sur lesquels portent les cahiers, ceux qui conviennent le mieux à vos besoins actuels. Voici quelques-uns des cahiers populaires : S'affirmer; Changer les pensées extrêmes et inutiles; Surmonter les problèmes de sommeil.
- L'accompagnement téléphonique et les cahiers sont offerts en plusieurs langues.

2 Vidéos en ligne de Retrouver son entrain

Aucun aiguillage n'est nécessaire. Vous pouvez commencer à visionner notre série de vidéos en ligne dès aujourd'hui! Visitez : bouncebackvideo.ca et entrez le code d'accès : **bbtodayon**

Les vidéos de Retrouver son entrain proposent des conseils pratiques sur la façon de gérer l'humeur, de mieux dormir, de renforcer la confiance en soi, d'augmenter le niveau d'activité, de résoudre des problèmes et de vivre sainement.

Les vidéos sont offertes en français, anglais, mandarin, cantonais, pendjabi, arabe et persan.



Foire aux questions :

Combien coûte Retrouver son entrain?

Toute la documentation du programme Retrouver son entrain est **gratuite** pour les personnes habitant en Ontario qui ont un numéro de carte de Santé valide.

Est-ce que Retrouver son entrain est efficace?

Retrouver son entrain est fondé sur la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), laquelle est l'approche recommandée pour la gestion de l'anxiété et de la dépression. Nous sommes convaincus que le programme peut vous enseigner des compétences et des techniques qui vous aideront à gérer votre humeur mélancolique et vos inquiétudes. Voici ce qu'a déclaré un client de Retrouver son entrain : « *Mes plus importantes leçons tirées de ce programme sont la façon de résoudre des problèmes plus efficacement, la façon de changer mon attitude. De plus, ce programme m'a également rappelé que ce que je ressens est normal.* »

Si je suis aiguillé, est-ce que cela signifie que mon médecin pense que j'ai une maladie mentale?

Non. Souvent, les problèmes d'humeur mélancoliques et d'inquiétudes ne mènent pas à des diagnostics officiels de problèmes de santé mentale, mais ils méritent tout de même notre attention. Retrouver son entrain est spécialement conçu pour les personnes qui souffrent de problèmes de stress, de déprime ou d'anxiété, qui peuvent vous empêcher d'éprouver la satisfaction de vivre.

Suis-je admissible à Retrouver son entrain si je prends un médicament antidépresseur ou si je participe à d'autres programmes de soutien en santé mentale?

Oui. Vous et votre médecin ou infirmière praticienne devez décider ensemble si Retrouver son entrain serait utile pour compléter ou remplacer les autres traitements ou services que vous recevez.

Comment participer au programme d'accompagnement par téléphone avec cahiers Retrouver son entrain :

- **Visitez : bouncebackontario.ca/fr**
- **Imprimez un exemplaire du formulaire d'aiguillage et remplissez-le avec votre médecin de famille ou infirmière praticienne lors de votre prochaine visite. Cela est important pour que les professionnels de la santé qui vous connaissent le mieux puissent relier vos besoins aux mesures de soutien appropriées.**
- **Si vous ne pouvez pas voir votre médecin, vous pouvez vous inscrire vous-même en remplissant le formulaire d'aiguillage en ligne pour ensuite nous l'envoyer par courriel à : bb-referral@cmha-yr.on.ca. N'oubliez pas d'indiquer les coordonnées de votre fournisseur de soins de santé primaires afin que nous puissions communiquer avec lui en votre nom.**
- **Si vous avez besoin d'aide pour remplir le formulaire ou si vous avez des questions, contactez-nous au : 1-866-345-0224**

À propos de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM), Ontario :



Association canadienne
pour la santé mentale
Ontario

Constituée en 1952, l'ACSM Ontario offre des programmes et services communautaires partout dans la province afin de répondre aux besoins des personnes qui souhaitent obtenir de l'aide en santé mentale et en la lutte contre les dépendances. Nos 30 filiales locales de l'ACSM font partie d'un secteur communautaire de santé mentale qui dessert environ 500 000 Ontariennes et Ontariens chaque année.