

Retrouver son entrain[®]

Un programme gratuit
pour vous aider à
surmonter votre
dépression et votre
anxiété.



Façons dont Retrouver son entrain peut vous aider :

1 Des vidéos en ligne qui offrent des conseils pratiques

Commencez à visionner ces vidéos
dès aujourd'hui!

Visitez bouncebackvideo.ca
et entrez le code d'accès : **bbtodayon**

2 Un accompagnement par téléphone et des livrets qui s'adressent aux adolescents que tu peux lire à la maison

Visitez bouncebackontario.ca/fr pour plus
de détails.

Remplissez un formulaire d'aiguillage pour participer.

Composez le **1-866-345-0224** si vous avez
des questions.

bouncebackontario.ca/fr
1-866-345-0224



Association canadienne
pour la santé mentale
Ontario