

**Vous vous sentez déprimé? Stressé? Anxieux?**

## **Retrouver son entrain<sup>MD</sup> peut vous aider!**

Un programme GRATUIT d'autoassistance conçu pour aider les adultes et les adolescents de 15 ans et plus à surmonter la dépression et l'anxiété.



Accompagnement par téléphone à l'aide de cahiers de développement des compétences



Offert en plusieurs langues



Vidéos en ligne qui offrent des conseils pratiques

**Retrouver  
son entrain<sup>®</sup>**

[bouncebackontario.ca/fr](https://bouncebackontario.ca/fr) | 1-866-345-0224

**DEMANDEZ À  
VOTRE MÉDECIN  
OU INFIRMIÈRE  
PRATICIENNE DE  
VOUS AIGILLER OU  
INSCRIVEZ-VOUS PAR  
VOUS-MÊME DÈS  
AUJOURD'HUI!**