Retrouver son entrain®

Programme gratuit de développement des compétences fondé sur la TCC, qui est efficace chez les adultes et les adolescents de 15 ans et plus souffrant d'une forme légère à modérée de dépression ou d'anxiété

Aperçu du programme à l'intention des fournisseurs de soins primaires

Financé par le gouvernement de l'Ontario

Association canadienne pour la santé mentale
Ontario

Ontario

Bienvenue à Retrouver son entrain® !

Retrouver son entrain[MD] est un programme gratuit d'autoassistance guidée basé sur des données probantes et fondé sur la thérapie cognitivo-comportementale (TCC). Ce programme est conçu pour aider les fournisseurs de soins primaires à offrir aux adultes et aux adolescents de 15 ans et plus souffrant de dépression et d'anxiété légères à modérées, un **accès plus rapide** aux services de soutien en santé mentale dont ils ont besoin. Les clients acquièrent des compétences en TCC qui les aideront à mieux gérer le stress, l'humeur mélancolique et la dépression. L'accès au programme se fait par **aiguillage** principalement par un médecin de famille, une infirmière praticienne un psychiatre, ou le client peut s'y inscrire lui-même. Si les clients soumettent eux-mêmes un formulaire d'aiguillage, leur fournisseur de soins primaires est informé et tenu au courant de leurs progrès dans le cadre du programme.

Avantages clés de Retrouver son entrain[MD] :

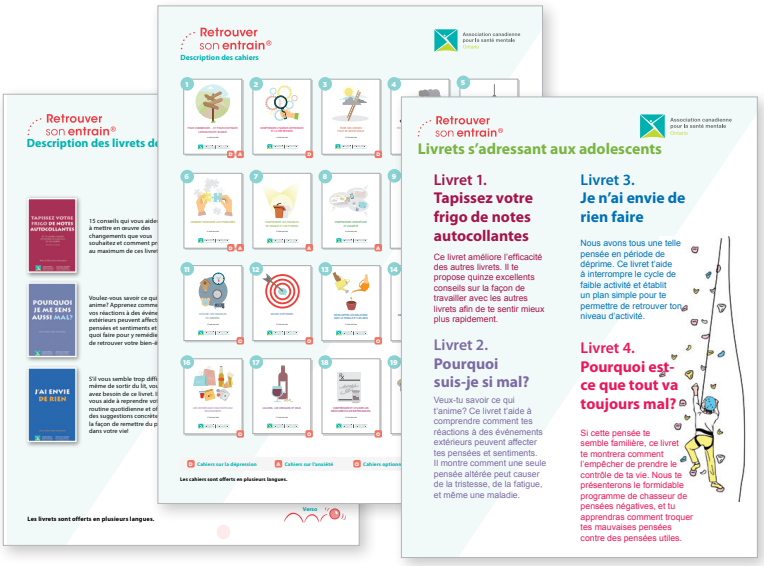
- **Gratuit** pour les personnes habitant en Ontario, qui ont un numéro de carte Santé valide
- **Accès rapide** à l'accompagnement par téléphone dans un délai de cinq jours ouvrables après la soumission du formulaire d'aiguillage
- Programme d'accompagnement visant l'acquisition de compétences fondé sur les **principes de la TCC** et axé sur les besoins actuels des clients en matière de santé mentale
- **Succès avéré montrant une réduction de la dépression et de l'anxiété** de près de 40 %
- **Cahiers** offerts en : anglais, français, chinois, arabe et persan
- **Accompagnement par téléphone** en plusieurs langues
- **Aucun déplacement** nécessaire pour les rendez-vous

Retrouver son entrain[MD] a été conçu par Dr. Chris Williams, docteur en médecine, psychiatre et professeur émérite de psychiatrie psychosociale à l'Université de Glasgow en Écosse, au Royaume-Uni. Initialement adopté par l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) de la Colombie-Britannique, ce programme a connu dix années de succès auprès de plus de 40 000 clients. À la suite d'un projet pilote de deux ans ayant connu le même succès dans les régions de York et de South Simcoe, en Ontario, Retrouver son entrain est maintenant offert à travers la province. Financé par le gouvernement de l'Ontario et offert par l'ACSM-Ontario et l'ACSM-York et South Simcoe, **Retrouver son entrain propose deux types d'aide :**

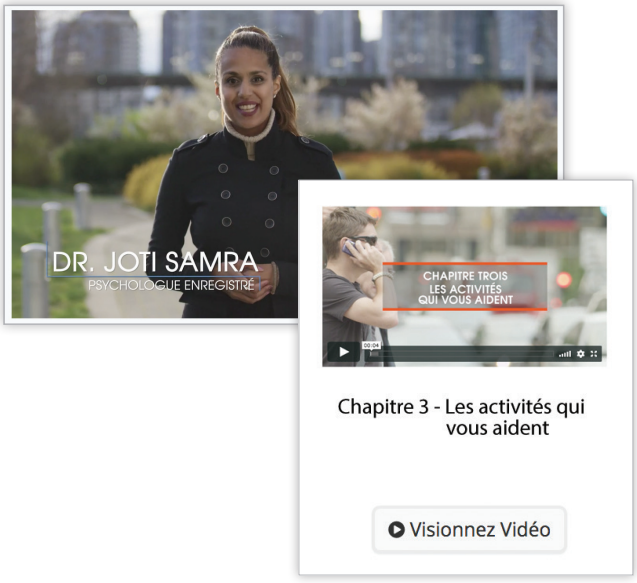
1 Accompagnement par téléphone à l'aide de cahiers de développement des compétences conçus pour améliorer le bien-être de vos clients.

- Les accompagnateurs ont reçu une formation approfondie au programme Retrouver son entrain et sont supervisés par des psychologues cliniciens
- Ensemble, les accompagnateurs et les clients choisissent les cahiers les plus pertinents pour les besoins actuels des clients
- Au cours de trois à six séances téléphoniques, les accompagnateurs motivent et soutiennent les clients, alors qu'ils travaillent à leur propre rythme au moyen des cahiers d'autoassistance
- L'accompagnement par téléphone et les cahiers sont offerts en plusieurs langues

Cahiers, livrets en format abrégé et livrets à l'intention des adolescents



Visionnez les vidéos à bouncebackvideo.ca au moyen du code d'accès : bbtodayon



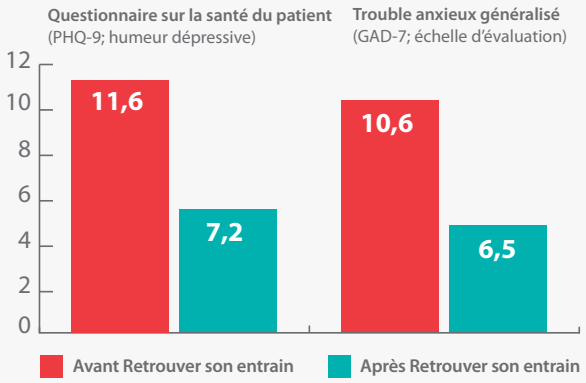
2 Les vidéos en ligne de Retrouver son entrain proposent aux clients des conseils pratiques sur la façon de gérer l'humeur, mieux dormir, renforcer la confiance en soi, augmenter le niveau d'activité, résoudre des problèmes et vivre sainement.

Les vidéos sont accessibles sur notre site web en tout temps et sont offertes en plusieurs langues : anglais, français, mandarin, cantonais, pendjabi, arabe et persan.

Pour obtenir de l'information sur l'accompagnement par téléphone ou le formulaire d'aiguillage, appelez au : 1-866-345-0224

Bienfaits de Retrouver son entrain basés sur des données probantes

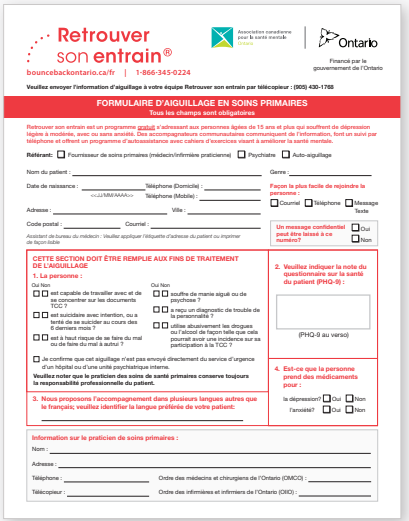
Le programme Retrouver son entrain est fondé sur la TCC, l'approche recommandée pour la gestion de l'anxiété et de la dépression. Depuis 2008, Retrouver son entrain améliore systématiquement l'humeur, la santé physique et la qualité de vie des clients. Ainsi, à la fin du programme, on constate que le programme **a réduit de près de 40 %** les symptômes de dépression et d'anxiété.



En outre, de mai 2015 à décembre 2017, l'ACSM-York et South Simcoe a mené un sondage de satisfaction auprès de 119 clients qui ont suivi le programme Retrouver son entrain. Les clients ont déclaré d'importants effets sur le plan personnel, des changements positifs dans leur niveau de confiance, et une forte satisfaction :

- **92 %** recommanderaient Retrouver son entrain à un ami ou un membre de leur famille
- **94 %** ont trouvé que les cahiers de TCC étaient utiles et faciles à lire
- **95 %** ont aimé recevoir le service par téléphone

Comment aiguiller un client


Retrouver son entrain®
bouncebackontario.ca/fr | 1-866-345-0224
Financé par le gouvernement de l'Ontario
Veuillez envoyer l'information d'aiguillage à votre équipe Retrouver son entrain par télécopieur : (905) 430-1768
FORMULAIRE D'AIGUILLAGE EN SOINS PRIMAIRES
Tous les champs sont obligatoires
Référant: Fournisseur de soins primaires (médecin/infirmière praticienne) Psychiatre Auto-aiguillage
Nom du patient : Genre :
Date de naissance : Téléphone (Domicile) :
Téléphone (Mobile) :
Façon la plus facile de rejoindre la personne :
Courriel Téléphone Message Texte
Adresse : Ville :
Code postal : Courriel :
Un message confidentiel peut être laissé à ce numéro? Oui Non
CETTE SECTION DOIT ÊTRE REMPLIE AUX FINS DE TRAITEMENT DE L'AIGUILLAGE
1. La personne :
Oui Non
est capable de travailler avec et de se concentrer sur les documents TCC ?
est suicidaire avec intention, ou a tenté de se suicider au cours des 6 derniers mois ?
est à haut risque de se faire du mal ou de faire du mal à autrui ?
souffre de manie aiguë ou de psychose ?
a reçu un diagnostic de trouble de la personnalité ?
utilises abusivement les drogues ou l'alcool de façon telle que cela pourrait avoir une incidence sur sa participation à la TCC ?
Je confirme que cet aiguillage n'est pas envoyé directement du service d'urgence d'un hôpital ou d'une unité psychiatrique interne.
Veuillez noter que le praticien des soins de santé primaires conserve toujours la responsabilité professionnelle du patient.
2. Veuillez indiquer la note du questionnaire sur la santé du patient (PHQ-9) :
(PHQ-9 au verso)
3. Nous proposons l'accompagnement dans plusieurs langues autres que le français; veuillez identifier la langue préférée de votre patient:
4. Est-ce que la personne prend des médicaments pour :
la dépression? Oui Non
l'anxiété? Oui Non
Information sur le praticien de soins primaires :
Nom :
Adresse :
Téléphone : Ordre des médecins et chirurgiens de l'Ontario (OMCO) :
Télécopieur : Ordre des infirmières et infirmiers de l'Ontario (OIIO) :

Remplissez le formulaire d'aiguillage et d'évaluation PHQ-9 (ce formulaire est accessible à **bouncebackontario.ca/fr**), afin de vous assurer que votre client satisfait à tous les critères d'admissibilité :

1. Être âgé de 15 ans ou plus
2. Souffrir d'une forme légère à modérée de dépression (note PHQ-9 entre 0 et 21) avec ou sans anxiété
3. Assurez-vous que le client ne risque pas de représenter un danger pour lui-même ou pour autrui; ne fais pas d'importants abus d'alcool ou de drogues; ne souffre pas d'un trouble de la personnalité; n'a pas eu d'épisodes maniaques ou de psychose au cours des six derniers mois; et a un niveau de concentration et de motivation suffisant pour participer au programme. De plus, la personne aiguillée ne peut pas être envoyée directement du service des urgences d'un hôpital ou d'une unité de soins psychiatriques pour patients hospitalisés.

Une fois que le formulaire est dûment rempli :

1. Transmettez-le par télécopieur à l'équipe de Retrouver son entrain au : (905) 430-1768, par courriel à bb-referral@cmha-yr.on.ca, ou transmettez-le par le biais du dossier médical électronique, le cas échéant. Le formulaire peut également être téléchargé à **bouncebackontario.ca/fr**
2. Informez votre client qu'un accompagnateur en éducation et motivation le contactera dans un délai de cinq jours ouvrables pour organiser une évaluation téléphonique.
3. Donnez à votre client une brochure du programme et demandez-lui de visionner les vidéos en ligne à : **bouncebackvideo.ca** au moyen du code d'accès : **bbtodayon**

Foire aux questions

Q. Quelle est la différence majeure entre l'accompagnement en santé mentale qu'offre Retrouver son entrain et les services de consultation psychologique?

R. L'objectif principal des séances d'accompagnement par téléphone Retrouver son entrain est d'aider les clients à tirer le maximum du programme en leur fournissant un soutien éducatif et motivationnel. Les séances d'accompagnement individuel sont plus courtes (habituellement de 15 à 20 minutes), comparativement à des séances de consultation psychologique. Cette période plus courte ne donne pas assez de temps aux accompagnateurs pour entrer dans les détails de l'expérience des clients. Les accompagnateurs aident plutôt les clients à progresser dans la matière du programme, font un suivi auprès des clients, répondent à leurs questions et les aident à résoudre des problèmes s'ils ont du mal à appliquer les notions acquises. Ces communications sont également différentes des conversations ouvertes qui sont typiques de séances de thérapie.

Q. Comment assurez-vous la qualité de l'accompagnement par téléphone?

R. Tous les accompagnateurs suivent un programme de formation approfondie pour offrir la TCC. Les accompagnateurs de Retrouver son entrain sont formés et supervisés par des psychologues cliniciens agréés, qui fournissent un soutien clinique, renforcent leurs connaissances en TCC et les aident à développer leurs compétences une fois leur formation formelle terminée.

Q. Comment évaluez-vous et gérez-vous le risque que les clients représentent un danger pour eux-mêmes ou pour autrui?

R. Chaque séance d'accompagnement par téléphone commence par une évaluation de l'humeur et des risques effectuée par l'accompagnateur. Les accompagnateurs de Retrouver son entrain sont tenus de communiquer avec les psychologues cliniciens chaque fois que survient un problème qui mettrait les clients à risque de représenter un danger pour eux-mêmes ou pour autrui.

À titre de fournisseur de soins primaires, vous demeurez responsable de vos clients. Les médecins de famille et les infirmières praticiennes qui aiguillent les clients vers le programme Retrouver son entrain seront avisés si leurs clients sont considérés comme étant à risque lors de l'une des évaluations de routine. Ils recevront également des rapports d'étape détaillant le travail réalisé, les cahiers utilisés et les résultats finals des clients.

Q. En quoi consiste l'accompagnement offert dans le cadre de Retrouver son entrain?

R. Le programme Retrouver son entrain comporte généralement trois à six séances par téléphone avec un accompagnateur. La première séance dure environ 45 minutes et comprend une évaluation du client pour assurer son admissibilité au programme. Après le premier appel, le client reçoit de la documentation, qui comprend une feuille de renseignements sur le programme et un cahier d'introduction. Pendant les appels suivants, qui durent de 15 à 20 minutes, l'accompagnateur fournit au client les autres cahiers qui répondent le mieux à ses besoins actuels. La durée totale du programme est de trois à six mois.

Q. Les clients sont-ils admissibles à Retrouver son entrain s'ils prennent un médicament antidépresseur ou participent à d'autres programmes de soutien en santé mentale?

R. Oui. L'utilisation de médicaments de santé mentale ou la participation à d'autres programmes de soutien en santé mentale n'empêche pas les clients de participer à Retrouver son entrain. Vous décidez si Retrouver son entrain serait utile pour compléter ou remplacer les autres traitements ou services que vous offrez à vos clients.

Témoignages de médecins

Retrouver son entrain est une TCC unique de courte durée qui est offerte sous la forme de séances d'accompagnement par téléphone s'adressant aux personnes qui souffrent d'une forme légère à modérée de dépression ou d'anxiété. Il s'agit d'une ressource précieuse qui permet de surmonter les obstacles à l'accès et me permet de me concentrer sur les personnes souffrant de maladies mentales et de détresses relationnelles plus graves. Rares sont les jours où je n'aiguille pas de clients vers ce programme. Le niveau de satisfaction des médecins et des clients est élevé. – Médecin ontarien

Il est très difficile de trouver des services psychologiques, en particulier ceux qui sont financés par l'État. Retrouver son entrain supprime l'obstacle que représentent les déplacements et les coûts et rend les soins accessibles pour les clients. Tous mes clients qui ont participé au programme en ont retiré des bienfaits et ont acquis des compétences pour gérer leur anxiété et leur dépression. – Médecin ontarien

Témoignages de clients

Je suis devenue plus extravertie et sociable et mes séances d'exercice auparavant inexistantes sont maintenant de trois heures par semaine. Je suis vraiment plus optimiste et je regarde vers l'avenir de façon positive. J'ai particulièrement apprécié la façon dont [mon accompagnatrice] et moi avons défini des objectifs, et elle a été en mesure de répondre à toutes mes questions. Il n'y avait pas de pression et j'ai terminé les livres à mon propre rythme. – Cliente de Retrouver son entrain (jeune maman)

Mes leçons les plus importantes 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. – Client de Retrouver son entrain

Ce programme m'a donné des outils dont j'avais vraiment besoin, et je pense vraiment que je retourne au travail plus fort que jamais auparavant, et je suis prêt à affronter le stress au travail... – Client de Retrouver son entrain

Qui contacter

Pour obtenir de l'information sur l'accompagnement par téléphone ou le formulaire d'aiguillage, appelez au : 1-866-345-0224

Pour les demandes concernant le marketing ou les ressources documentaires :
Courriel : bounceback@ontario.cmha.ca

Visitez bouncebackontario.ca/fr

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.

Retrouver son entrain®

Description des cahiers

Association canadienne pour la santé mentale
Ontario

1

POUR COMMENCER ... ET POUR CONTINUER LORSQU'ON EST BLOQUÉ

Dr CHRIS WILLIAMS

D A

2

COMPRENDRE L'HUMEUR DÉPRESSIVE ET LA DÉPRESSION

Dr CHRIS WILLIAMS

D

3

FAIRE DES CHOSES POUR SE SENTIR MIEUX

Dr CHRIS WILLIAMS

D

4

RECONNAÎTRE LES PENSÉES EXTRÊMES ET NUISIBLES

Dr CHRIS WILLIAMS

D A

5

CHANGER LES PENSÉES EXTRÊMES ET NUISIBLES

Dr CHRIS WILLIAMS

D A

6

COMMENT RÉSOUDRE LES PROBLÈMES

Dr CHRIS WILLIAMS

D A

7

COMPRENDRE LES TROUBLES DE PANIQUE ET LES PHOBIES

Dr CHRIS WILLIAMS

A

8

COMPRENDRE L'INQUIÉTUDE ET L'ANXIÉTÉ

Dr CHRIS WILLIAMS

A

9

COMPRENDRE NOS RÉACTIONS FACE À LA MALADIE

Dr CHRIS WILLIAMS

A

10

FAIRE FACE À SES PEURS ET NE PLUS LES ÉVITER

Dr CHRIS WILLIAMS

A

11

VAINCRE LES TROUBLES DU SOMMEIL

Dr CHRIS WILLIAMS

O

12

SAVOIR S'AFFIRMER

Dr CHRIS WILLIAMS

O

13

DÉVELOPPER LES RELATIONS AVEC LA FAMILLE ET LES AMIS

Dr CHRIS WILLIAMS

O

14

AMÉLIORER COMMENT ON SE SENT EN FAISANT DE L'EXERCICE

Dr CHRIS WILLIAMS

O

15

LES CHOSES QUE VOUS POUVEZ FAIRE QUI VOUS AIDENT

Dr CHRIS WILLIAMS

O

16

LES CHOSES QUE VOUS FAITES QUI VOUS NUISENT

Dr CHRIS WILLIAMS

O

17

L'ALCOOL, LES DROGUES ET VOUS

Dr CHRIS WILLIAMS

O

18

COMPRENDRE ET UTILISER LES MÉDICAMENTS ANTIDÉPRESSEURS

Dr CHRIS WILLIAMS

O

19

PLANIFIER POUR L'AVENIR

Dr CHRIS WILLIAMS

O

20

INFORMATION POUR LA FAMILLE ET LES AMIS — COMMENT POUVEZ-VOUS OFFRIR LE MEILLEUR SOUTIEN?

Dr CHRIS WILLIAMS

O

D Cahiers sur la dépression A Cahiers sur l'anxiété O Cahiers optionnels

Verso

Les cahiers sont offerts en plusieurs langues.

Retrouver son entrain®

Association canadienne pour la santé mentale
Ontario

Description des cahiers

1 **Commencer... et comment continuer à progresser si vous vous sentez bloqué**

En savoir plus d'informations sur ce programme; apprenez la meilleure façon de l'utiliser et quoi faire si vous vous sentez bloqué.

2 **Comprendre la tristesse et la dépression**

Renseignez-vous sur la tristesse et la dépression et découvrez pourquoi vous vous sentez ainsi.

3 **Faire des choses qui améliorent votre bien-être**

Découvrez comment la tristesse et le stress réduisent votre niveau d'activité. De plus, apprenez des techniques étapes par étapes pour réintégrer des activités utiles dans votre vie.

4 **Identifier les pensées extrêmes et inutiles**

Renseignez-vous sur vos schémas de pensée et sur la manière d'identifier ceux qui aggravent votre mal-être et ont une incidence sur vos activités.

5 **Changer les pensées extrêmes et inutiles**

Apprenez des moyens efficaces de défier et surmonter les pensées inutiles et troublantes.

6 **Résoudre les problèmes**

La vie met sur votre chemin des événements prévus ou des obstacles imprévus — découvrez un plan en sept étapes qui vous aidera à surmonter ces problèmes.

7 **Comprendre les phobies et la panique**

Apprenez ce que sont les phobies et la panique et déterminez si elles affectent vos pensées, sentiments, émotions et comportements.

8 **Comprendre l'inquiétude et le stress**

Découvrez l'impact de l'anxiété, des inquiétudes et du stress, et identifiez les aspects que vous devez améliorer pour surmonter vos problèmes d'anxiété.

9 **Comprendre notre réaction à la maladie**

Examinez la manière dont vous réagissez à la maladie, et découvrez les choses utiles et inopportunes que vous faites et comment cela affecte votre bien-être.

10 **Affronter les craintes et surmonter l'évitement**

Découvrez pourquoi vous avez envie d'éviter ce qui semble effrayant et apprenez en quoi l'évitement peut aggraver votre mal-être.

11 **Surmonter les problèmes de sommeil**

Apprenez à surmonter les problèmes de sommeil et améliorer la qualité de votre sommeil.

12 **S'affirmer**

Apprenez la différence entre comportement passif, comportement agressif et affirmation de soi.

13 **Développer des relations avec les membres de votre famille et vos amis**

Souvent, quand vous vous sentez déprimé, anxieux ou irritable, il est facile de s'en prendre aux personnes les plus proches de vous. Découvrez comment votre humeur peut affecter vos relations avec les personnes de votre entourage.

14 **Utiliser l'exercice physique pour améliorer votre bien-être**

Rester actif peut aider à améliorer ce que vous ressentez instantanément. Apprenez comment utiliser l'exercice physique pour réduire les sentiments de stress et d'anxiété, et découvrez comment l'exercice peut vous aider à vous sentir mieux dans votre peau.

15 **Mesures utiles que vous pouvez prendre**

Découvrez les mesures utiles que vous pouvez prendre pour améliorer votre bien-être et planifiez quelques moyens de prendre ces mesures, même lorsque vous êtes occupé ou en situation de stress.

16 **Vos agissements nuisibles**

Découvrez pourquoi et comment vos agissements peuvent parfois être contre-productifs.

17 **L'alcool, les drogues et vous**

Apprenez quelques faits utiles sur les drogues et l'alcool, découvrez en quoi les drogues et l'alcool ont une incidence sur vous ou votre famille, et planifiez les prochaines étapes nécessaires pour apporter du changement.

18 **Comprendre et utiliser les antidépresseurs**

Les antidépresseurs peuvent être utiles dans le cadre d'un programme de soins. Vous trouverez de plus amples renseignements dans ce cahier.

19 **Planifier l'avenir**

Ce cahier vous aidera à gérer votre progression et vos sentiments vers l'avenir.

20 **Information pour la famille et les amis — Comment offrir le meilleur soutien possible?**

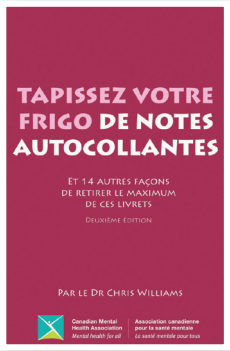
Renseignez-vous sur ce programme; apprenez comment la personne que vous soutenez l'utilise, et découvrez les choses utiles et inopportunes que vous pouvez faire.

Le matériel de Retrouver son entrain[MD] est adapté avec l'autorisation du Dr Chris Williams.

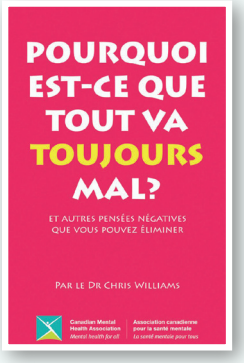
Retrouver son entrain®

Description des livrets de petit format

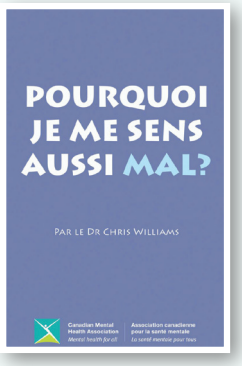
Association canadienne pour la santé mentale
Ontario



15 conseils qui vous aideront à mettre en œuvre des changements que vous souhaitez et comment profiter au maximum de ces livrets.



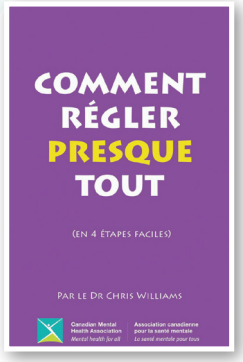
« Je gâche toujours tout », « Tout le monde pense que je suis minable ». Éliminez ces mauvaises pensées une fois pour toutes! Notre formidable programme de chasseur de pensées négatives vous apprendra comment éliminer les pensées inutiles.



Voulez-vous savoir ce qui vous anime? Apprenez comment vos réactions à des événements extérieurs peuvent affecter vos pensées et sentiments et sachez quoi faire pour y remédier afin de retrouver votre bien-être.

Développez votre estime de soi et changez votre vie! Grâce à ce livret, vous profiterez de conseils pratiques qui vous aideront à découvrir tous les aspects positifs de vous-même.

S'il vous semble trop difficile même de sortir du lit, vous avez besoin de ce livret. Il vous aide à reprendre votre routine quotidienne et offre des suggestions concrètes sur la façon de remettre du plaisir dans votre vie!



Vous souhaitez arrêter de fumer? Vous faire des amis? Faire davantage de sorties? Vous n'avez que quelques pas à franchir pour atteindre votre but (quel qu'il soit) grâce à notre plan en 4 étapes faciles!

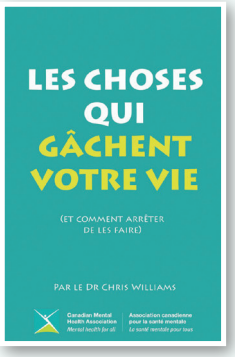
Les livrets sont offerts en plusieurs langues.

Verso

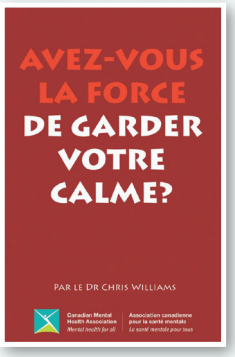
Retrouver son entrain®

Description des livrets de petit format

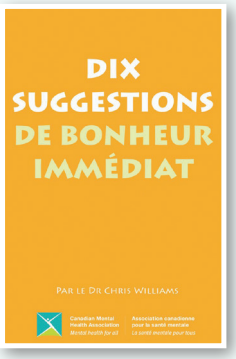
Association canadienne pour la santé mentale
Ontario



Ce n'est pas ce que vous faites, mais plutôt combien de fois vous le faites. Lorsque vous vous sentez déprimé, vous pouvez commencer à faire certaines choses pour traverser une période difficile. Apprenez à reprendre le contrôle pour vous sentir mieux.



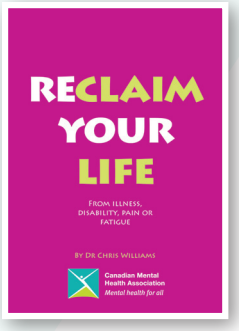
Préparez-vous à 1, 2, 3, respirer! Ce livret vous montre tout ce dont vous avez besoin pour contrôler votre humeur et améliorer votre niveau de bonheur et vos relations.



Vous vous sentirez mieux en quelques minutes! Ce livret peut vous aider à changer votre vie. Suivez ces conseils simples et pratiques, et vous serez plus heureux, en meilleure forme et vous verrez le positif de la vie!

(offert en englais seulement)

En cas d'inquiétudes et de panique : Vous aide à comprendre votre anxiété – vos inquiétudes – et vous présente un excellent moyen de résoudre ce problème : la méthode ACO (Affronter, Corriger, Oublier). Ce livret vous aidera également à vaincre les attaques de panique.



(offert en englais seulement)

Votre vie est plus importante que votre maladie. Si vous avez reçu un diagnostic qui vous effraie, ou si vous éprouvez encore des difficultés après des années de mobilité réduite, ce livret peut vous aider à vous sentir un peu mieux chaque jour.

(offert en englais seulement)

Vous espériez une fin heureuse, mais vous n'avez obtenu que des couches. 14 jours, 14 changements – seulement deux semaines pour aller mieux. Toutes les deux ou trois pages dans ce livret, vous trouverez une suggestion pour apporter un changement dans votre vie, vos pensées, votre routine ou vos relations.

Retrouver son entrain®

Association canadienne pour la santé mentale
Ontario

Livrets s'adressant aux adolescents

Livret 1. Tapissez votre frigo de notes autocollantes

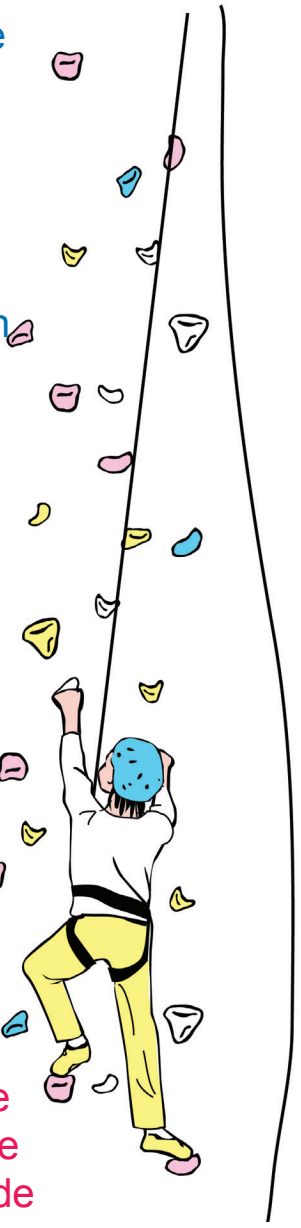
Ce livret améliore l'efficacité des autres livrets. Il te propose quinze excellents conseils sur la façon de travailler avec les autres livrets afin de te sentir mieux plus rapidement.

Livret 2. Pourquoi suis-je si mal?

Veux-tu savoir ce qui t'anime? Ce livret t'aide à comprendre comment tes réactions à des événements extérieurs peuvent affecter tes pensées et sentiments. Il montre comment une seule pensée altérée peut causer de la tristesse, de la fatigue, et même une maladie.

Livret 3. Je n'ai envie de rien faire

Nous avons tous une telle pensée en période de déprime. Ce livret t'aide à interrompre le cycle de faible activité et établit un plan simple pour te permettre de retrouver ton niveau d'activité.



Livret 4. Pourquoi est-ce que tout va toujours mal?

Si cette pensée te semble familière, ce livret te montrera comment l'empêcher de prendre le contrôle de ta vie. Nous te présenterons le formidable programme de chasseur de pensées négatives, et tu apprendras comment troquer tes mauvaises pensées contre des pensées utiles.

Livret 5.
Je ne suis pas à la hauteur

Comment se fait-il que les autres semblent si confiants? Apprends leurs secrets et recommence à t'aimer toi-même, grâce à des suggestions pratiques sur la façon de développer ton estime de soi.

Livret 6.
Comment régler presque tout

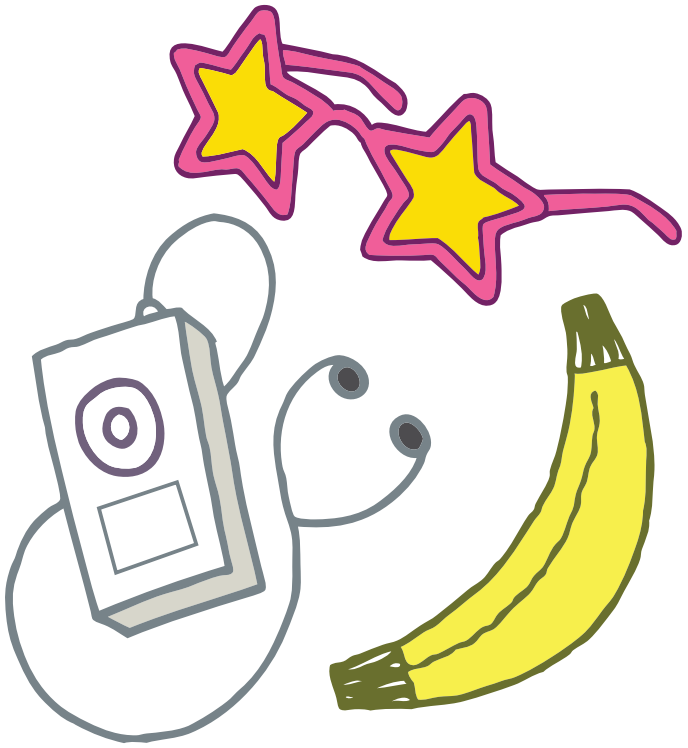
Ce livret présente un plan en 4 étapes faciles — un moyen simple de régler tes problèmes et d'atteindre tes objectifs que des milliers de personnes ont mis en pratique avec succès. Sais-tu grimper sur un mur d'escalade? Ce livret va te montrer comment.

Livret 7.
Les choses que tu fais qui nuisent à ton moral

Lorsque tu te sens déprimé, tu peux commencer à faire certaines choses pour traverser une période difficile. Ce livret t'aide à reprendre le contrôle pour cesser de fuir, de passer trop de temps à regarder la télévision ou à utiliser les médias sociaux.

Livret 8.
1, 2, 3, respire

Ce livret t'enseigne la méthode 1, 2, 3 respire! Il te montre tout ce dont tu as besoin pour contrôler ton humeur et améliorer ton niveau de bonheur et tes relations. Pas de termes compliqués, pas de théorie, juste une aide pratique.

Livret 9.
Dix choses que tu peux faire pour te sentir heureux immédiatement

Ce livret résume tout et te montre comment être plus heureux, plus actif et capable de voir le côté positif de la vie de tous les jours.