



<p>1</p> <p>POUR COMMENCER ... ET POUR CONTINUER LORSQU'ON EST BLOQUÉ</p> <p>D^r CHRIS WILLIAMS</p> <p>Canadian Mental Health Association / Association canadienne pour la santé mentale</p> <p>D A</p>	<p>2</p> <p>COMPRENDRE L'HUMEUR DÉPRESSIVE ET LA DÉPRESSION</p> <p>D^r CHRIS WILLIAMS</p> <p>Canadian Mental Health Association / Association canadienne pour la santé mentale</p> <p>D</p>	<p>3</p> <p>FAIRE DES CHOSES POUR SE SENTIR MIEUX</p> <p>D^r CHRIS WILLIAMS</p> <p>Canadian Mental Health Association / Association canadienne pour la santé mentale</p> <p>D</p>	<p>4</p> <p>RECONNAÎTRE LES PENSÉES EXTRÊMES ET NUISIBLES</p> <p>D^r CHRIS WILLIAMS</p> <p>Canadian Mental Health Association / Association canadienne pour la santé mentale</p> <p>D A</p>	<p>5</p> <p>CHANGER LES PENSÉES EXTRÊMES ET NUISIBLES</p> <p>D^r CHRIS WILLIAMS</p> <p>Canadian Mental Health Association / Association canadienne pour la santé mentale</p> <p>D A</p>
<p>6</p> <p>COMMENT RÉSOUDRE LES PROBLÈMES</p> <p>D^r CHRIS WILLIAMS</p> <p>Canadian Mental Health Association / Association canadienne pour la santé mentale</p> <p>D A</p>	<p>7</p> <p>COMPRENDRE LES TROUBLES DE PANIQUE ET LES PHOBIES</p> <p>D^r CHRIS WILLIAMS</p> <p>Canadian Mental Health Association / Association canadienne pour la santé mentale</p> <p>A</p>	<p>8</p> <p>COMPRENDRE L'INQUIÉTUDE ET L'ANXIÉTÉ</p> <p>D^r CHRIS WILLIAMS</p> <p>Canadian Mental Health Association / Association canadienne pour la santé mentale</p> <p>A</p>	<p>9</p> <p>COMPRENDRE NOS RÉACTIONS FACE À LA MALADIE</p> <p>D^r CHRIS WILLIAMS</p> <p>Canadian Mental Health Association / Association canadienne pour la santé mentale</p> <p>A</p>	<p>10</p> <p>FAIRE FACE À SES PEURS ET NE PLUS LES ÉVITER</p> <p>D^r CHRIS WILLIAMS</p> <p>Canadian Mental Health Association / Association canadienne pour la santé mentale</p> <p>A</p>
<p>11</p> <p>VAINCRE LES TROUBLES DU SOMMEIL</p> <p>D^r CHRIS WILLIAMS</p> <p>Canadian Mental Health Association / Association canadienne pour la santé mentale</p> <p>O</p>	<p>12</p> <p>SAVOIR S'AFFIRMER</p> <p>D^r CHRIS WILLIAMS</p> <p>Canadian Mental Health Association / Association canadienne pour la santé mentale</p> <p>O</p>	<p>13</p> <p>DÉVELOPPER LES RELATIONS AVEC LA FAMILLE ET LES AMIS</p> <p>D^r CHRIS WILLIAMS</p> <p>Canadian Mental Health Association / Association canadienne pour la santé mentale</p> <p>O</p>	<p>14</p> <p>AMÉLIORER COMMENT ON SE SENT EN FAISANT DE L'EXERCICE</p> <p>D^r CHRIS WILLIAMS</p> <p>Canadian Mental Health Association / Association canadienne pour la santé mentale</p> <p>O</p>	<p>15</p> <p>LES CHOSES QUE VOUS POUVEZ FAIRE QUI VOUS AIDENT</p> <p>D^r CHRIS WILLIAMS</p> <p>Canadian Mental Health Association / Association canadienne pour la santé mentale</p> <p>O</p>
<p>16</p> <p>LES CHOSES QUE VOUS FAITES QUI VOUS NUISENT</p> <p>D^r CHRIS WILLIAMS</p> <p>Canadian Mental Health Association / Association canadienne pour la santé mentale</p> <p>O</p>	<p>17</p> <p>L'ALCOOL, LES DROGUES ET VOUS</p> <p>D^r CHRIS WILLIAMS</p> <p>Canadian Mental Health Association / Association canadienne pour la santé mentale</p> <p>O</p>	<p>18</p> <p>COMPRENDRE ET UTILISER LES MÉDICAMENTS ANTIDÉPRESSEURS</p> <p>D^r CHRIS WILLIAMS</p> <p>Canadian Mental Health Association / Association canadienne pour la santé mentale</p> <p>O</p>	<p>19</p> <p>PLANIFIER POUR L'AVENIR</p> <p>D^r CHRIS WILLIAMS</p> <p>Canadian Mental Health Association / Association canadienne pour la santé mentale</p> <p>O</p>	<p>20</p> <p>INFORMATION POUR LA FAMILLE ET LES AMIS – COMMENT POUVEZ-VOUS OFFRIR LE MEILLEUR SOUTIEN?</p> <p>D^r CHRIS WILLIAMS</p> <p>Canadian Mental Health Association / Association canadienne pour la santé mentale</p> <p>O</p>

D Cahiers sur la dépression

A Cahiers sur l'anxiété

O Cahiers optionnels

Vous avez pris la décision d'aiguiller vos clients vers le programme d'accompagnement téléphonique Retrouver son entrain. C'est formidable! Ils bénéficieront du programme en acquérant de nouvelles compétences qui les aideront à mieux gérer leurs symptômes de dépression et d'anxiété légères à modérées.

Pour vous aider, ainsi que vos clients, à mieux comprendre le fonctionnement du programme et comment le programme peut les aider à apporter des changements dans leur vie, jetez un coup d'œil aux thèmes des cours présentés dans ce livret. Discutez de ces cours avec vos clients et utilisez le présent livret comme guide pour les aider à indiquer (cocher) les sujets problématiques qu'ils souhaitent aborder avec l'aide d'un accompagnateur du programme Retrouver son entrain. Pendant que les accompagnateurs du programme Retrouver son entrain travaillent avec vos clients à l'aide de leurs cahiers individuels, vous demeurez cliniquement responsable de leurs soins.

Bonne chance!



Au cours des trois à six mois qui sont généralement nécessaires aux participants pour suivre le programme Retrouver son entrain, ils travaillent habituellement au moyen de trois ou quatre cahiers. Ils commenceront généralement leur travail au moyen des cahiers suivants :

Tous les participants reçoivent le cahier d'introduction :



Pour commencer ... et pour continuer lorsqu'on est bloqué

Apprentissage :

- Apprenez comment élaborer un plan clair de la manière d'utiliser chacun des cahiers.
- Apprenez comment prévoir et surmonter les difficultés qui pourraient faire obstacle à leur travail dans les cahiers.



Les participants qui souhaitent aborder la dépression reçoivent le cahier d'introduction :



Comprendre l'humeur dépressive et la dépression

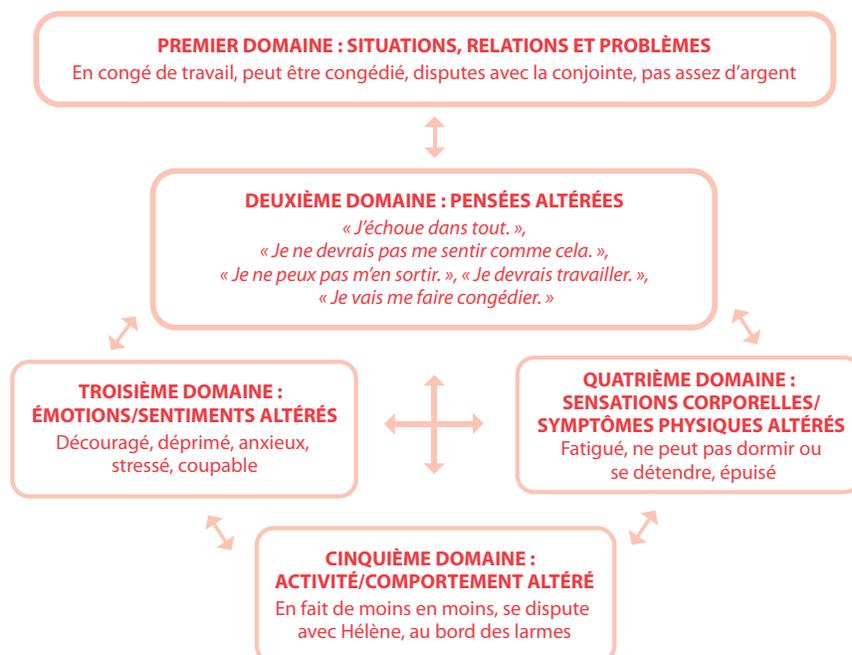
Apprentissage :

- Apprenez comment l'humeur dépressive influence cinq aspects importants de votre vie.
- Apprenez comment le fait d'apporter un changement dans un aspect peut entraîner un changement dans un autre afin de vous remonter le moral et de vous aider à composer avec l'humeur dépressive et la dépression.



EXEMPLE

Paul est déprimé et éprouve de la difficulté à travailler. La figure suivante illustre la façon dont les problèmes de Paul peuvent être résumés à l'aide de l'approche Five Areas^{MC}.



Les participants qui souhaitent aborder l'anxiété peuvent choisir entre trois cahiers d'introduction, selon leur problème autodéclaré :



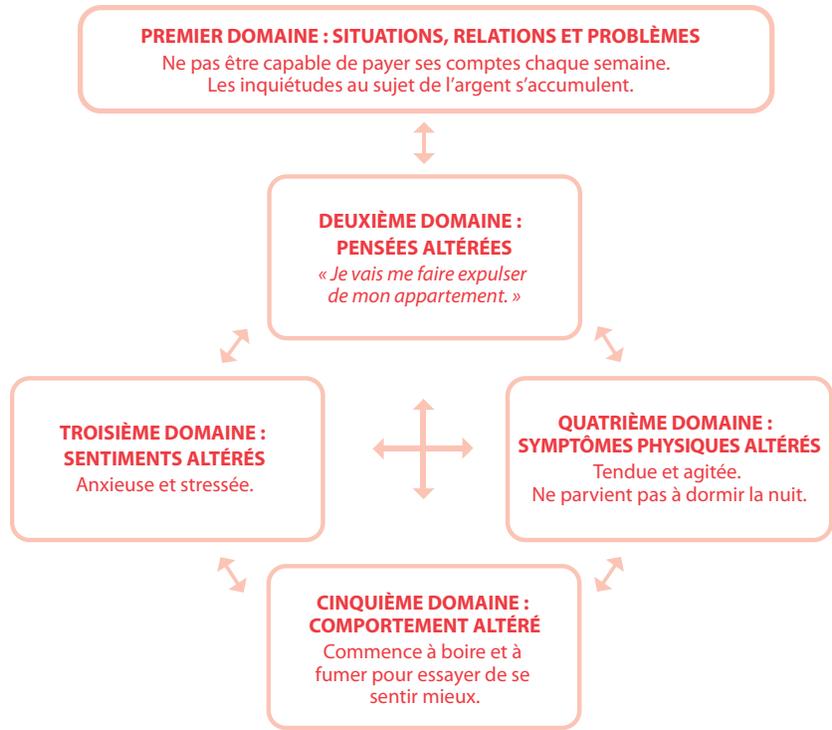
Comprendre l'inquiétude et l'anxiété

Apprentissage :

- Apprenez comment l'inquiétude et l'anxiété affectent cinq aspects importants de votre vie
- Les aspects que vous devez travailler afin de surmonter vos problèmes d'anxiété.



EXEMPLE
 Hélène s'inquiète énormément au sujet de ses dettes. Le diagramme ci-dessous montre comment les problèmes d'Hélène peuvent être résumés à l'aide de l'approche des cinq domaines.



Comprendre les troubles de panique et les phobies

Apprentissage :

- Apprenez comment reconnaître les signes précurseurs et les pensées nuisibles qui peuvent entraîner des attaques de panique ou des phobies, afin que vous puissiez régler ces problèmes avant qu'ils ne s'aggravent.



Comprendre nos réactions face à la maladie

Apprentissage :

- Apprenez comment vos réactions face à la maladie ainsi que les pensées nuisibles et les comportements que vous adoptez aggravent votre mal-être.
- Les choses que vous pouvez faire qui vous aident à apporter des changements.



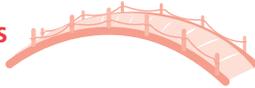
Une fois que les participants ont terminé les premiers cahiers, ils peuvent choisir parmi 14 autres cahiers. Voici les sujets offerts que les participants, avec l'aide de leur accompagnateur, peuvent choisir en fonction de leurs besoins actuels et des changements qu'ils souhaitent apporter.



Si vous souhaitez modifier vos comportements et niveaux d'activité, jetez un coup d'œil aux cahiers suivants :



Faire face à ses peurs et ne plus les éviter



Apprentissage :

- Découvrez pourquoi vous avez envie d'éviter ce qui semble effrayant et apprenez en quoi l'évitement peut en fait aggraver votre mal-être.
- Mesures que vous pouvez prendre pour faire face à vos peurs et ne plus les éviter.



Les choses que vous pouvez faire qui vous aident



Apprentissage :

- Découvrez les choses que vous pouvez faire pour améliorer votre bien-être et des idées qui vous aideront à faire ces choses, même lorsque vous êtes occupé ou en situation d'anxiété.



Les choses que vous faites qui vous nuisent



Apprentissage :

- Apprenez comment certains comportements nuisibles peuvent vous aider à vous sentir mieux à court terme, mais se retourner contre vous à long terme et aggraver la situation pour vous et les personnes de votre entourage.
- Apprenez comment reconnaître et modifier les comportements qui vous nuisent.



Faire des choses pour se sentir mieux



Apprentissage :

- Apprenez comment l'humeur dépressive et l'anxiété peuvent vous amener à réduire votre niveau d'activité, et comment l'augmentation de votre niveau d'activité peut améliorer la façon dont vous vous sentez.
- Apprenez comment réaliser un plan par étapes réaliste pour vous aider à réintégrer des activités régulières dans votre vie.



Améliorer comment on se sent en faisant de l'exercice



Apprentissage :

- Apprenez comment l'exercice peut améliorer votre humeur et vous aider à vous sentir en meilleure forme, plus actif et avoir une meilleure image de soi.
- Apprenez comment planifier vos journées pour faire davantage d'exercice.



Si vous souhaitez modifier les pensées négatives et troublantes, jetez un coup d'œil aux cahiers suivants :



Reconnaître les pensées extrêmes et nuisibles



Apprentissage :

- Apprenez comment les pensées nuisibles peuvent affecter la façon dont vous vous sentez et ce que vous faites.
- Les schémas de pensée nuisibles auxquels vous pouvez succomber et comment réagir différemment.

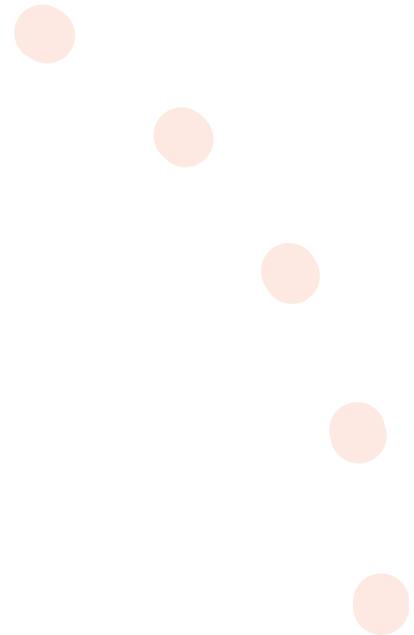


Changer les pensées extrêmes et nuisibles



Apprentissage :

- Reconnaissez vos propres processus de pensée et découvrez les différentes approches que vous pouvez utiliser pour composer avec les pensées extrêmes et nuisibles avant qu'elles ne deviennent trop bouleversantes.





Si vous souhaitez apporter des changements pour composer avec les situations, les événements et les personnes de votre entourage, jetez un coup d'œil aux cahiers suivants :



Comment résoudre les problèmes



Apprentissage :

- Un plan en sept étapes sur la manière d'aborder un problème afin qu'il soit plus facile à résoudre. Nous sommes tous confrontés à des difficultés dans la vie; la différence est dans la façon dont nous composons avec elles.



Savoir s'affirmer



Apprentissage :

- Les différences entre les comportements passifs et agressifs et quelques techniques simples que vous pouvez utiliser pour mieux vous affirmer dans votre propre vie.



Développer les relations avec la famille et les amis



Apprentissage :

- Reconnaissez vos propres styles de communication ou de relation avec les autres, et apprenez comment établir (ou rétablir) les relations avec les personnes de votre entourage.



Information pour la famille et les amis — comment pouvez-vous offrir le meilleur soutien?



Apprentissage :

- En quoi consiste le programme Retrouver son entrain et façon de l'utiliser?
- Les choses que vous pouvez faire pour offrir le meilleur soutien possible.



Si vous souhaitez modifier les choses qui affectent votre bien-être physique, jetez un coup d'œil aux cahiers suivants :



Vaincre les troubles du sommeil

Apprentissage :

- Reconnaissez les choses que vous faites qui vous empêchent d'avoir une bonne nuit de sommeil, et apprenez certains changements que vous pouvez apporter pour vous aider à surmonter les troubles du sommeil.



L'alcool, les drogues et vous

Apprentissage :

- Les effets que l'alcool et les drogues peuvent avoir sur vous et les personnes de votre entourage, et la manière de planifier les étapes suivantes afin d'apporter des changements si vous avez un problème.



Comprendre et utiliser les médicaments antidépresseurs

Apprentissage :

- Information supplémentaire sur les médicaments antidépresseurs utilisés pour traiter la dépression, ainsi que quelques conseils utiles pour retirer le maximum de bienfaits de vos médicaments.





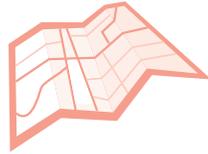
Une fois que les participants ont terminé tous les cahiers qui les intéressent, ils reçoivent un dernier cahier en vue du dernier appel de leur accompagnateur. Cela les aidera à conserver et développer les progrès déjà réalisés.



Planifier pour l'avenir

Apprentissage :

- Apprenez comment gérer dorénavant la façon dont vous vous sentez : reconnaissez ce qui vous a aidé précédemment; élaborer un plan pour conserver votre bien-être; effectuez le suivi de vos progrès; et reconnaissez les signes précurseurs qui peuvent indiquer que vous succomez à vos anciennes habitudes.



Séances de rappel

Pour les participants qui souhaitent recevoir de l'aide supplémentaire ou renforcer les nouvelles compétences qu'ils viennent d'acquérir, une ou deux séances de rappel sont offertes avec leur accompagnateur dans les six mois suivant la fin du programme Retrouver son entrain.

REMARQUES :



A series of horizontal lines for writing, with several light orange circles scattered at the bottom of the page.



**Association canadienne
pour la santé mentale**
Ontario

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

Pour obtenir de plus amples renseignements à propos de l'ACSM Ontario, veuillez visiter www.ontario.cmha.ca

À propos de l'auteur

Le Dr Chris Williams est médecin et psychiatre. Il est également titulaire d'un diplôme en psychologie avec mention très honorable. Il est un enseignant et un chercheur largement reconnu dans le domaine de l'autothérapie cognitivo-comportementale et est professeur émérite de psychiatrie psychosociale à l'University of Glasgow, en Écosse, au Royaume-Uni. Il est également directeur de Five Areas Ltd (www.fiveareas.com).

Le matériel de Retrouver son entrain^{MD} est adapté avec l'autorisation du Dr Chris Williams.