



Voici Filip.

Filip est un homme de 39 ans qui vit seul dans une communauté rurale de l'Ontario. Filip occupe un emploi de cadre intermédiaire et il aime son travail. Cependant, l'environnement dans lequel il travaille est hostile; son patron menace souvent le personnel, ses collègues parlent dans le dos des autres, et il doit souvent travailler durant de longues heures. Filip veut changer d'emploi, mais ses problèmes financiers et les possibilités d'emploi limitées lui font penser que c'est impossible. Cela le fâche et le rend irritable et colérique avec les autres. Pour atténuer ses émotions, Filip regarde beaucoup la télévision et fume de la marijuana tous les jours. Cela l'aide à dormir, mais il admet qu'il ne peut pas compter sur la marijuana quand il doit rester vigilant au travail.

Lorsqu'il a commencé à suivre le programme Retrouver son entrain, Filip se sentait déprimé et isolé.

Pendant ses séances d'accompagnement bihebdomadaires, Filip apprend à rétablir sa confiance en soi et acquiert des aptitudes en communication et en relations interpersonnelles. Avec l'aide de son accompagnateur, Filip acquiert des compétences pratiques qui l'aident à surmonter sa déprime et son sentiment d'isolement.

Il apprend à :

- Diviser son objectif de trouver un nouvel emploi en étapes faciles à gérer. En conséquence, il a commencé à postuler à d'autres emplois et se sent moins accablé.
- Reconnaître et modifier les schémas de pensée inutiles pour l'empêcher d'imaginer ce que les autres disent de lui et vaincre son évitement des activités sociales.