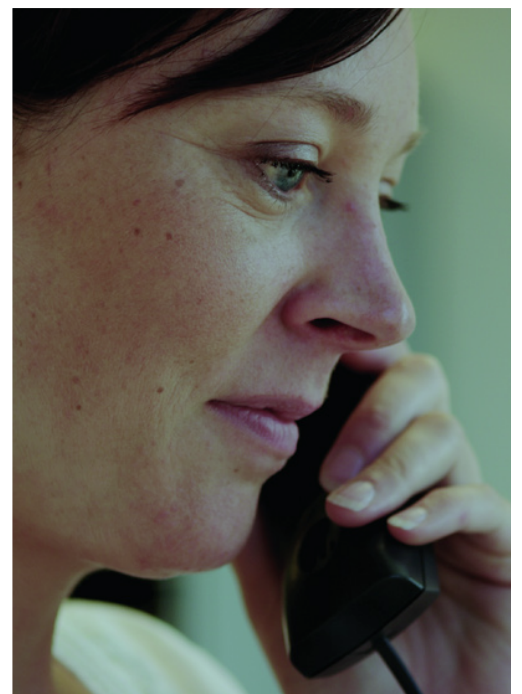


Voici Georgia.



Georgia est âgée de 43 ans et est mère de deux enfants en âge de fréquenter l'école secondaire. Georgia et sa famille habitent à London, en Ontario. Georgia est actuellement en congé d'invalidité de courte durée. Son fils a récemment reçu un diagnostic de grave problème de santé mentale et a donc dû être retiré de l'école. Elle se sent accablée et manifeste des schémas de pensée inutiles quant à sa capacité à élever ses enfants et subvenir à leurs besoins. Georgia a cessé de prendre soin d'elle et n'utilise plus les mécanismes d'adaptation qu'elle trouvait utiles auparavant. Au lieu de cela, elle cherche constamment à être rassurée par son entourage, boit davantage et évite les activités sociales.

Lorsqu'elle a commencé à suivre le programme Retrouver son entrain, Georgia était anxieuse et s'inquiétait quant à son avenir et à celui de sa famille.

Avec l'aide de son accompagnateur, Georgia acquiert des compétences pratiques pour l'aider à surmonter son anxiété et à prendre confiance, afin de mieux subvenir à ses besoins et à ceux de sa famille.

Elle apprend à :

- Observer ses pensées inutiles en suivant les étapes décrites dans le programme et découvrir comment réagir différemment à l'égard de sa situation familiale.
- Prendre davantage conscience de sa santé mentale, ce qui lui a permis d'apporter de petites améliorations dans sa vie. Elle s'est inscrite à un club de lecture et un groupe de marche et commence à entretenir ses relations sociales qui se détérioraient. Sa confiance et sa résilience retrouvées lui ont donné plus d'énergie et de ressources pour mieux subvenir aux besoins de sa famille.
- Établir des priorités et décomposer les tâches en petites étapes. Il s'agit notamment de dresser une liste de tâches gérables, réalisables et pratiques permettant à sa famille d'aller de l'avant et de soutenir le rétablissement de son fils.