

Voici Kyle.



Kyle est un homme de 54 ans qui vit dans la région du Grand Toronto. Kyle travaille comme conseiller en marketing depuis plus de trente ans. Récemment, Kyle a été impliqué dans un grave accident de voiture qui a affecté sa capacité de marcher et a causé chez lui des douleurs chroniques, ce qui l'a contraint à s'absenter du travail. Kyle a peur de ne jamais retourner au travail en raison de la douleur et qu'il soit dorénavant impossible de participer aux activités qu'il aimait. En outre, incapable de payer les factures qui s'accumulent, Kyle se sent déprimé et accablé. Il a des pensées inutiles et croit qu'il ne faisait pas assez d'effort pour améliorer sa situation et que tout ce qu'il accompli n'est pas assez bien, car il compare ses capacités à celles qu'il avait avant l'accident.

Lorsqu'il a commencé à suivre le programme Retrouver son entrain, Kyle avait le sentiment d'avoir perdu le contrôle et s'inquiétait pour son avenir.

Avec l'aide de son accompagnateur, Kyle trouve de nouveaux moyens d'aborder ses problèmes financiers, afin de trouver de meilleures solutions. Kyle travaille également à réintégrer ses loisirs dans sa routine, ce qui l'aide à reprendre le contrôle de sa situation.

Il apprend à :

- Décomposer les problèmes pratiques, principalement ses problèmes d'argent, en trouvant différentes solutions, notamment s'adresser à la banque pour obtenir un soutien supplémentaire et demander de l'aide à sa famille. En identifiant différentes solutions, il reprend en main la situation et ne se sent plus impuissant.
- Ajouter lentement des comportements utiles et agréables à sa routine, notamment regarder le soccer à la télévision et aller voir un match de soccer en personne. Kyle dit que ses pensées inutiles l'empêchaient de profiter des activités auxquelles il avait l'habitude de participer, car il ne pensait pas pouvoir les reprendre. Le programme l'a aidé à comprendre qu'en commençant par des objectifs à court terme consistant à réintégrer ces activités dans son quotidien, il peut atteindre son objectif à long terme consistant à vivre avec sa douleur chronique sans que cela l'empêche de profiter de la vie.
- Cibler les pensées extrêmes et inutiles qui l'empêchaient de reconnaître ses réussites et ses progrès. Il dit qu'il avait l'habitude d'être très dur envers lui-même et de ne pas tenir compte de ses réalisations, mais qu'il a appris, grâce à ce programme, qu'il est important de reconnaître ses réalisations et de les célébrer pour qu'il puisse travailler à son rétablissement.