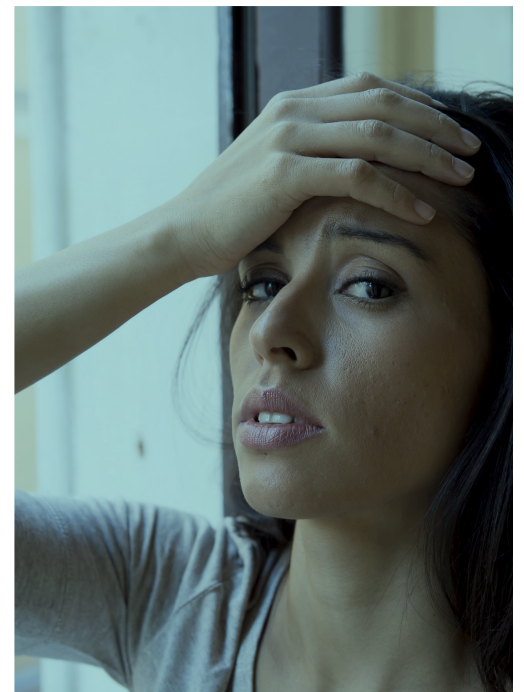


Voici Laurel.



Laurel est une femme de 35 ans qui vit à Sarnia, en Ontario. Laurel travaillait dans le secteur bancaire depuis l'âge de 18 ans. Elle aimait son travail et ses interactions sociales quotidiennes avec les clients et ses collègues. Il y a environ trois mois, Laurel a perdu son emploi, car son travail est dorénavant réalisé en sous-traitance. Laurel était anéantie et son humeur s'est considérablement dégradée en raison de l'absence de routine quotidienne et d'une réduction de ses interactions sociales. Elle a également du mal à dormir la nuit, car elle se sent coupable d'avoir perdu son emploi et pense que c'était en quelque sorte sa faute.

Lorsqu'elle a commencé à suivre le programme Retrouver son entrain, Laurel se sentait anxieuse à l'idée de retourner sur le marché du travail et ne savait pas quoi faire.

Avec l'aide de son accompagnatrice, Laurel acquiert des compétences pratiques pour l'aider à modifier sa façon de penser et ses comportements, afin de surmonter son anxiété et d'améliorer son humeur.

Elle apprend à :

- Identifier et cibler ses pensées négatives et inutiles. Dans le cadre du programme, Laurel s'est rendu compte que, bien qu'elle ne puisse pas changer le fait qu'elle avait perdu son emploi, elle pouvait changer sa façon de considérer la situation. Elle a trouvé très utile de réfléchir aux conseils qu'elle donnerait à ses collègues qui se trouvaient la même situation et ensuite d'appliquer ces conseils à sa propre situation.
- Utiliser les feuilles de planification du programme pour reprendre sa routine quotidienne, telle qu'elle était avant de perdre son emploi : se lever et se coucher à la même heure, faire le ménage, participer à des cours de yoga et de danse et prévoir du temps pour renouer avec d'anciennes collègues.
- Surmonter ses problèmes de sommeil en créant une « liste de choses à faire » avant de se coucher, afin de limiter le nombre de fois où elle se réveille au milieu de la nuit, inquiète du lendemain. Elle a également intégré des temps d'arrêt (pour prendre le thé ou lire un livre) afin de pouvoir se détendre avant d'aller se coucher.