

MOTIVER LE CHANGEMENT :

Conseils visant à aider vos clients à s'engager et à demeurer sur la bonne voie grâce au programme Retrouver son entrain^{MD}

Nous savons que les clients ou les patients qui s'inscrivent à Retrouver son entrain constatent de réelles améliorations de leurs symptômes de dépression et d'anxiété et améliorent leur qualité de vie. Plus ils s'investissent dans le programme, plus grands sont les bienfaits qu'ils en retirent. Les exercices de développement des habiletés faisant appel à la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), dispensés au téléphone, ne conviennent sans doute pas à tout le monde.

Mais pour ceux et celles qui en font l'essai et qui persévèrent, cela peut changer leur vie.

Retrouver son entrain aidera vos clients à :

- 1 Comprendre l'origine des sentiments qu'ils éprouvent (par exemple, comment leur humeur et leurs pensées affectent ce qu'ils ressentent)
- 2 Acquérir des habiletés utiles dans la vie, notamment le développement de l'affirmation de soi, l'ajout d'activités dans leur vie quotidienne, la résolution de problèmes et la façon de développer ou de rétablir des relations avec les personnes les plus proches
- 3 Surmonter les problèmes qui nuisent à leur qualité de vie, tels que les problèmes de sommeil, les peurs ou l'évitement de ce qui les effraie
- 4 Se prendre en charge en apportant de petits changements positifs

Avant d'aiguiller vos clients, assurez-vous qu'ils comprennent ce qu'est Retrouver son entrain et ce qu'il faut pour suivre le programme, afin de vous assurer que ce programme leur convient. Tout d'abord, Retrouver son entrain n'est pas un programme de counselling. Les accompagnateurs ne sont pas des thérapeutes. Considérez-les plutôt comme des entraîneurs personnels à la salle de conditionnement physique. Ces personnes sont là pour motiver et soutenir vos clients alors qu'ils travaillent dans une série de cahiers de développement des compétences. Retrouver son entrain offre à vos clients l'occasion d'avoir des contacts individuels et réguliers avec un accompagnateur formé, dont le soutien, sans aucun jugement, leur permet d'améliorer leurs compétences et de recouvrer leur santé mentale au fil du temps.

Comment aider vos clients à tirer le meilleur parti de Retrouver son entrain :

Nous savons que plus nos clients reçoivent d'encouragements de la part de leurs fournisseurs de soins primaires, plus ils ont de chances de rester fidèles au programme Retrouver son entrain. Voici cinq conseils que vous pouvez utiliser pour assurer la réussite de vos clients et améliorer la probabilité que les clients que vous aiguillez vers notre programme y participent et en retirent des bienfaits.

1 Faites un suivi de leurs progrès.

Faites un suivi auprès de vos clients pour savoir comment cela se passe dans le programme, quelles compétences ils ont acquises et quels changements ils apportent dans leur vie. Plus les membres de leur équipe de soins de santé discutent de ces changements avec les participants, plus ils sont motivés à réussir.

2 Aidez vos clients à prendre en charge leur traitement dans le cadre du programme Retrouver son entrain.

Encouragez-les à faire leurs devoirs à l'avance, à être prêts à revoir le travail avec leur accompagnateur, à participer activement aux appels d'accompagnement, à poser des questions et à collaborer avec leurs accompagnateurs pour que leur traitement soit efficace.

3 Aidez les clients à comprendre pourquoi ils doivent apporter des changements.

Aidez vos clients à déterminer quels sont leurs objectifs et ce qu'ils aimeraient réaliser; ou aidez-les à réfléchir à ce qui se passerait s'ils n'apportaient pas les changements désirés. Souhaitent-ils établir de meilleures relations? S'affirmer davantage pour ne pas se sentir exploités? Quels que soient leurs objectifs, les clients doivent avoir une idée claire de ce qu'ils veulent réaliser.

4 Encouragez les clients à faire de leur santé mentale une priorité.

Rappelez à vos clients qu'il est important de donner la priorité à l'amélioration de leur santé mentale tout comme de leur santé physique. Ils doivent faire un réel effort pour assister à tous leurs rendez-vous d'accompagnement ou informer leur accompagnateur au moins 24 heures à l'avance s'ils doivent l'annuler.

5 Félicitez-les pour leurs succès.

Encouragez vos clients à se récompenser pour les petits changements positifs qu'ils ont apportés. Aidez-les à se concentrer sur les améliorations qu'ils ont apportées et à suivre leurs propres progrès et objectifs. Encouragez-les à se féliciter ou à s'offrir une récompense, comme un latté ou une sortie avec un ami, afin de renforcer leurs progrès tout au long du programme.

 **Retrouver
son entrain®**

bouncebackontario.ca/fr | 1-866-345-0224