



## **Retrouver son entrain de l'ACSM Ontario : Groupes LGBTQ+ Trousse d'outils numérique pour les médias sociaux en français**

### **L'OBJECTIF:**

Cette trousse d'outils fournit des ressources numériques pour aider les partenaires de la communauté Retrouver son entrain (BounceBack) à promouvoir le programme auprès de la communauté LGBTQ+ (lesbienne, gay, bisexuelle, transgenre, queer). Le programme Retrouver son entrain se veut accessible à tous les groupes, y compris les populations marginalisées. Nous voulons nous assurer que les membres de la communauté LGBTQ+ se sentent les bienvenus et en sécurité en utilisant le programme. Nous le ferons en utilisant une variante du drapeau arc-en-ciel pour démontrer l'inclusivité du programme et son applicabilité à la communauté LGBTQ+. Nous ferons également la promotion de la formation approfondie que reçoivent les accompagnateurs Retrouver son entrain - non seulement dans la prestation du programme Retrouver son entrain - mais aussi sur l'équité LGBTQ+ et les soins tenant compte des traumatismes. Le programme Retrouver son entrain est également revu pour s'assurer que nos processus et nos documents sont culturellement sensibles et inclusifs.

### **DOCUMENTS NUMÉRIQUE DANS CETTE TROUSSE :**

- Histoire web
- Bannières de sites Web
- Publications sur les médias sociaux
- Graphiques des médias sociaux



## HISTOIRE WEB:

### **Vous vous sentez déprimé? Stressé? Anxieux?**

Retrouver son entrain peut vous aider. Les personnes qui ont du mal à gérer leur tristesse, leurs symptômes légers à modérés de dépression et d'anxiété, le stress et les inquiétudes peuvent profiter du programme gratuit de développement de compétences de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM), **Retrouver son entrain**<sup>MD</sup>. Au moyen de séances d'accompagnement téléphonique individuel et de vidéos en ligne accessibles en plusieurs langues, les adultes et les jeunes de 15 ans et plus apprennent, dans confort de leur domicile, les compétences nécessaires pour gérer les inquiétudes et l'anxiété, combattre les pensées nuisibles et devenir plus actifs et s'affirmer davantage.

Pour accéder au programme, vous devez être aiguillé par un fournisseur de soins primaires (médecin de famille, infirmière praticienne) ou un psychiatre, ou vous pouvez vous y inscrire vous-même, tant que vous êtes lié à un fournisseur de soins primaires. Après la soumission d'un formulaire d'aiguillage, vous serez contacté par un accompagnateur Retrouver son entrain dans un délai de cinq jours ouvrables pour une séance d'information et pour vérifier si le programme vous convient.

En attendant le début de vos séances d'accompagnement par téléphone, vous pouvez accéder à nos vidéos en ligne gratuites. Ces vidéos proposent des conseils pratiques pour mieux gérer l'humeur, mieux dormir, résoudre des problèmes, et autres sujets. Les vidéos sont offertes en anglais, français, arabe, persan, mandarin, cantonais et pendjabi. Pour accéder aux vidéos, visitez [bouncebackvideo.ca](http://bouncebackvideo.ca) et entrez le code d'accès suivant : bbtodayon.

Lorsque vous êtes prêt à commencer vos séances d'accompagnement par téléphone, votre accompagnateur Retrouver son entrain vous aide à travailler à l'aide d'une série de cahiers de développement de compétences. Vous et votre accompagnateur pouvez choisir parmi 20 sujets de cahiers, 12 sujets de livrets en format abrégé ou condensé, et neuf sujets de livrets à l'intention des jeunes de 15 à 18 ans. Votre accompagnateur est également là pour vous motiver, suivre vos progrès et votre sécurité, et répondre à toutes vos questions. Les accompagnateurs reçoivent une formation intensive sur la prestation du programme et sont supervisés par des psychologues cliniciens. Ils reçoivent également une formation sur l'équité LGBTQ+ ainsi que sur les soins tenant compte des traumatismes. Les accompagnateurs n'étant pas des thérapeutes, votre fournisseur de soins primaires demeurera responsable de l'ensemble de vos soins pendant votre participation au programme.

Pour commencer ou pour accéder à notre formulaire d'aiguillage en ligne, visitez : [bouncebackontario.ca/fr/](http://bouncebackontario.ca/fr/).



## EXEMPLE DE PUBLICATIONS SUR LES MÉDIAS SOCIAUX:

### Facebook :

- Si vous êtes triste, inquiet, stressé ou si vous souffrez d'anxiété, un programme provincial est offert gratuitement pour vous aider. Retrouver son entrain est un programme d'autoassistance et d'accompagnement par téléphone. Les accompagnateurs, qui possèdent une formation sur l'équité LGBTQ+ ainsi que sur les soins tenant compte des traumatismes, offrent un soutien en santé mentale aux adultes et aux jeunes de 15 ans et plus. Visitez [bouncebackontario.ca/fr/](https://bouncebackontario.ca/fr/) pour obtenir de plus amples renseignements. **<insérez le lien vers l'article du site Web> <insérez l'image des médias sociaux>**
- Avez-vous besoin d'aide? Demandez à votre médecin de famille ou infirmière praticienne de vous aiguiller vers Retrouver son entrain ou inscrivez-vous par vous-même pour apprendre à surmonter votre #dépression ou #anxiété, depuis le confort de votre domicile. Ce programme est offert en plusieurs langues! Pour obtenir de plus amples renseignements ou pour remplir le formulaire d'aiguillage en ligne, rendez-vous sur [bouncebackontario.ca/fr/](https://bouncebackontario.ca/fr/) **<insérez l'image des médias sociaux>** #santémentale

### Twitter :

- Apprenez à comprendre l'inquiétude et le #stress grâce aux vidéos Retrouver son entrain et des accompagnateurs qui reçoivent une formation sur l'équité LGBTQ+, ainsi que sur les soins tenant compte des traumatismes! **<insérez le lien vers l'article du site Web> <insérez l'image des médias sociaux>** #santémentale
- Le programme gratuit Retrouver son entrain offre des cahiers, un accompagnement et des vidéos en ligne pour vous aider à gérer la #dépression et l'anxiété. Offert en plusieurs langues par des accompagnateurs qui reçoivent une formation sur l'équité LGBTQ+ ainsi que sur les soins tenant compte des traumatismes! **<insérez le lien vers l'article du site Web> <insérez l'image des médias sociaux>** #santémentale
- Vous vous sentez déprimé? Stressé? Anxieux? Retrouver son entrain peut vous aider gratuitement au moyen de vidéos en ligne, d'un accompagnement et de cahiers! Visitez [bouncebackontario.ca/fr/](https://bouncebackontario.ca/fr/) pour obtenir de plus amples renseignements. **<insérez l'image des médias sociaux>** #santémentale #maladiementale
- Apprenez à mieux gérer la tristesse et les inquiétudes, dans le confort de votre foyer. Retrouver son entrain peut vous aider. Visitez [bouncebackontario.ca/fr/](https://bouncebackontario.ca/fr/) et commencez dès aujourd'hui! **<insérez l'image pour les médias sociaux>** #santémentale
- Vous cherchez des ressources pour surmonter la dépression et l'anxiété? Essayez le programme Retrouver son entrain offert par @CMHAOntario! C'est gratuit, facile à utiliser et vous n'avez pas à vous déplacer. Plus de détails à [bouncebackontario.ca/fr/](https://bouncebackontario.ca/fr/) **<insérez l'image des médias sociaux>**

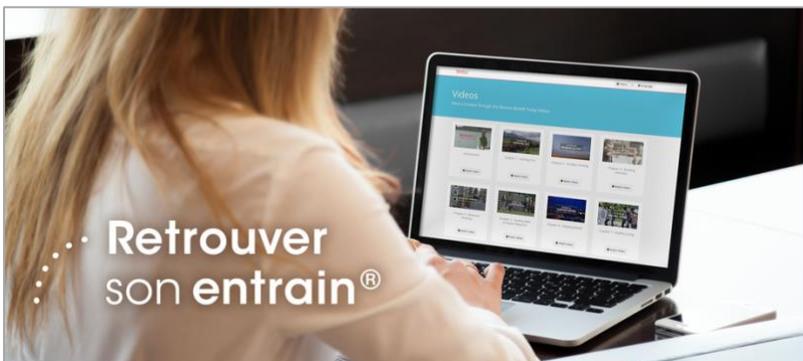
- Vous vous sentez déprimé? Demandez à votre médecin ou infirmière praticienne de vous aiguiller vers le programme Retrouver son entrain ou inscrivez-vous par vous-même dès aujourd'hui et surmontez votre dépression ou anxiété. Plus de détails à [bouncebackontario.ca/fr/](http://bouncebackontario.ca/fr/) 

### Instagram :

- Si vous êtes triste, inquiet, stressé ou si vous souffrez d'anxiété, un programme provincial est offert gratuitement pour vous aider. Retrouver son entrain est un programme d'autoassistance et d'accompagnement par téléphone. Les accompagnateurs, qui possèdent une formation sur l'équité LGBTQ+ ainsi que sur les soins tenant compte des traumatismes, offrent un soutien en santé mentale aux adultes et aux jeunes de 15 ans et plus. Visitez notre site Web pour plus d'information. 
- Avez-vous besoin d'aide? Demandez à votre médecin de famille ou infirmière praticienne de vous aiguiller vers Retrouver son entrain ou inscrivez-vous par vous-même pour apprendre à surmonter votre #dépression ou #anxiété, depuis le confort de votre domicile. Ce programme est offert en plusieurs langues! Visitez notre site Web pour plus d'information.  #santémentale
- Améliorez votre santé mentale sans quitter votre domicile : Surmontez les inquiétudes et le stress; Apprenez à mieux gérer la tristesse; Changez vos pensées nuisibles. Découvrez comment accéder à notre programme gratuit d'accompagnement par téléphone et de vidéos Retrouver son entrain, offert en plusieurs langues! Visitez notre site Web pour plus d'information. 

### GRAPHIQUES:

#### Bannières Web (cliquez sur l'image pour télécharger)



Retrouver  
son entrain®

Accompagnateurs formés  
aux soins tenant compte  
des traumatismes et à  
l'assistance aux personnes  
s'identifiant comme LGBTQ+



[bouncebackontario.ca/fr/](http://bouncebackontario.ca/fr/)



**Graphique des médias sociaux (cliquez sur l'image pour télécharger)**

**Image partageable pour Twitter / Facebook / LinkedIn**



**Image partageable pour Instagram**





Canadian Mental  
Health Association  
Ontario

