

# Retrouver son entrain et la consommation de substances

**Q** Le programme Retrouver son entrain convient-il aux personnes qui ont des problèmes de dépendances?

**R** Pour participer au programme Retrouver son entrain, l'un des critères d'admissibilité exige que la personne ne fasse pas un usage abusif de drogues ou d'alcool dans la mesure où cela aurait un impact sur sa participation à une thérapie cognitivo-comportementale (TCC). Actuellement, une personne n'est pas exclue de la participation au programme si elle est « dépendante » de substances (alcool et autres drogues). **Une personne ayant reçu un diagnostic de consommation de substances et de dépendance peut participer au programme Retrouver son entrain si elle :**



- 1** peut se concentrer suffisamment sur la matière pendant et en dehors des séances d'accompagnement par téléphone;
- 2** est disposée à lire les cahiers et à faire les devoirs liés à la TCC;
- 3** peut s'engager dans la pratique de compétences en dehors des séances d'accompagnement par téléphone;
- 4** n'est pas sous l'influence de substances pendant les séances d'accompagnement par téléphone afin de pouvoir participer pleinement à l'appel;
- 5** participe régulièrement aux séances d'accompagnement par téléphone.

Le programme Retrouver son entrain n'est actuellement pas adapté aux personnes dont la principale préoccupation est la consommation de substances.

Retrouver son entrain est un programme d'autoassistance guidée gratuit qui aide efficacement les personnes âgées de 15 ans et plus qui éprouvent des symptômes légers à modérés d'anxiété ou de dépression ou qui se sentent déprimées, stressées, inquiètes, irritables ou en colère. Ce programme est fondé sur la TCC, laquelle est l'approche recommandée pour la gestion de l'anxiété et de la dépression. La TCC est également utilisée pour traiter les troubles liés à la consommation de substances. La TCC aide les participants à mieux comprendre le lien entre leurs pensées, leurs émotions et leurs comportements. L'acquisition de compétences et de techniques d'adaptation pratiques permet aux participants de commencer à mieux comprendre leurs comportements et à modifier leur façon de penser et réagir à des pensées ou des situations troublantes.

Les participants au programme Retrouver son entrain bénéficient d'un accompagnement par téléphone, de cahiers d'acquisition de compétences et de vidéos en ligne pour les aider à mieux gérer leurs symptômes et à acquérir de nouvelles compétences pour retrouver une bonne santé mentale. Les participants peuvent choisir parmi 20 cahiers, tels que *Comprendre l'inquiétude et l'anxiété*, *Les choses que vous faites qui vous nuisent* et *L'alcool, les drogues et vous*. Des livrets en format abrégé ou condensé sont également accessibles.

Le programme Retrouver son entrain n'est pas conçu pour cibler spécifiquement la consommation problématique de substances. Toutefois, certains facteurs liés à la consommation de substances peuvent être abordés dans le cadre du programme :

- 1 Le programme peut aider les participants à déterminer l'impact de leur consommation de substances sur leur humeur, leurs comportements, leurs pensées, leurs relations et les situations désagréables;
- 2 Les participants peuvent apprendre à identifier et à contrôler leurs pensées et comportements nuisibles qui les rendent vulnérables à la consommation de substances;
- 3 Les participants peuvent élaborer des plans avec l'aide de leur accompagnateur Retrouver son entrain pour reconnaître et réduire les habitudes malsaines et développer des habitudes plus adaptatives.

Pour de plus amples renseignements sur le programme Retrouver son entrain et pour y aiguiller vos clients, veuillez visiter [bouncebackontario.ca/fr](https://bouncebackontario.ca/fr)