

# Retrouver son entrain et les maladies chroniques

## Vous sentez-vous déprimé, anxieux ou accablé en raison d'une maladie chronique?

Le programme Retrouver son entrain peut vous aider à acquérir des compétences pratiques pour gérer vos symptômes et retrouver votre bien-être et votre santé mentale.

Retrouver son entrain aide d'innombrables personnes à prendre le contrôle de leurs angoisses, pensées et inquiétudes liées à la santé pour se sentir mieux un jour à la fois; des personnes comme Sonia, qui subissent des effets négatifs sur leur santé mentale en raison d'une maladie chronique. (Pour l'histoire de Sonia, voir au verso.)

Grâce au programme Retrouver son entrain, les adultes et les jeunes de 15 ans et plus bénéficient des techniques de développement de compétences qui sont abordées dans nos cahiers. Vous travaillerez individuellement avec un accompagnateur spécialement formé, qui vous aidera à concevoir un programme adapté à vos besoins uniques. L'accompagnateur Retrouver son entrain est là pour vous aider à travailler à votre propre rythme au moyen d'une série de cahiers, et vous aider à développer de nouvelles compétences, vous motiver, répondre à vos questions et suivre votre progrès.



## Il y a deux façons d'accéder au programme :

### 1 Vidéos en ligne BounceBack Today :

Les vidéos offrent des conseils pratiques sur la gestion de l'humeur, l'amélioration du sommeil, l'augmentation de l'activité physique, la résolution de problèmes, et plus encore. Elles peuvent être visionnées en ligne en tout temps sur le site : [bouncebackvideo.ca](http://bouncebackvideo.ca) (code d'accès : bbtodayon). Les vidéos sont offertes en anglais, français, arabe, persan, mandarin, cantonais et pendjabi.

### 2 Accompagnement par téléphone et cahiers Retrouver son entrain :

Pour participer au programme, les clients doivent être aiguillés par un fournisseur de soins primaires (médecin de famille, infirmière praticienne) ou un psychiatre. Vous pouvez également vous inscrire vous-même, mais vous devez alors indiquer les coordonnées de votre fournisseur de soins primaires, afin que nous puissions le contacter en votre nom.

Après la soumission de votre formulaire d'aiguillage, vous serez contacté dans un délai de cinq jours ouvrables pour fixer un rendez-vous téléphonique d'évaluation. Si vous êtes admissible au programme, vous recevrez trois à six séances d'accompagnement par téléphone, qui se tiendront toutes les deux ou trois semaines. Au cours de ces séances, votre accompagnateur vous aidera à travailler dans une série de cahiers ou de livrets condensés. Parmi les sujets abordés : *Reconnaître les pensées extrêmes et nuisibles; Changer les pensées extrêmes et nuisibles; Comprendre l'humeur dépressive et la dépression; Comprendre l'inquiétude et l'anxiété; et Faire face à ses peurs et ne plus les éviter*. Un livret particulier, *Reclaim your life* (offert en anglais seulement), peut aider les personnes qui sont aux prises avec d'importants problèmes de santé. Qu'il s'agisse de gérer un handicap, une maladie chronique, une maladie récurrente, de la douleur ou de la fatigue, les participants apprennent à se sentir mieux chaque jour et à réduire l'emprise que leurs problèmes de santé exercent sur leur vie. En moyenne, les participants complètent quatre à six cahiers.

## Voici Sonia.

### Son histoire :

Sonia est une Torontoise de 51 ans, qui éprouve des difficultés à gérer son humeur et sa maladie chronique. Elle présente des symptômes de dépression et d'anxiété. Sonia éprouve des difficultés à entreprendre ses activités quotidiennes, y compris réaliser des activités pour elle-même — une chose qui était auparavant très importante pour elle. Elle passe également le plus clair de son temps à soutenir les autres, se négligeant alors souvent elle-même, ce qui aggrave ses symptômes, lui cause de la fatigue et fait qu'elle se sent accablée et incertaine, quant à ce qu'elle doit faire ou vers quoi se tourner.

### Pourquoi demande-t-elle l'aide du programme Retrouver son entrain?

Sonia se sent stressée, bloquée et se demande quand elle pourra « reprendre le dessus » et se réserver du temps pour elle-même.

### Voici comment le programme Retrouver son entrain a aidé Sonia :

Grâce au soutien de son accompagnateur, Sonia apprend à prendre sa vie en main en acquérant de nouvelles stratégies pour résoudre ses problèmes et s'affirmer, afin de pouvoir se concentrer sur les choses qui lui importent et affronter sa maladie chronique et les autres facteurs de stress.

- 1** Elle apprend comment ses pensées sur le monde qui l'entoure affectent ses sentiments et la façon dont elle réagit à ses problèmes de santé. Grâce à son accompagnateur qui la soutient et la motive à chaque pas, elle apprend à identifier les pensées nuisibles et à les remettre en question. Cela lui permet alors d'influencer positivement son humeur et ses comportements, ainsi que de faire la distinction entre elle-même en tant que personne et la maladie chronique dont elle souffre. Ces deux aspects l'aident à sentir qu'elle maîtrise davantage la situation.
- 2** Elle apprend à s'affirmer et à établir des limites saines avec les autres en développant sa capacité de communication ouverte et directe. Ce faisant, elle commence à s'affirmer devant les membres de sa famille sans se sentir coupable. Elle se sent ainsi plus autonome et moins inquiète ou anxieuse.
- 3** Elle apprend à faire des plans structurés, afin de pouvoir entreprendre des activités qu'elle remettait à plus tard ou qu'elle voulait faire pour elle-même, tout en étant consciente des limites physiques liées à son état. Sonia apprend à faire les choses à son rythme et à se fixer des objectifs précis en fonction de ce qu'elle peut faire maintenant, tout en étant prête à s'arrêter ou à se reposer, au besoin. Une réalisation dont elle est particulièrement fière est le retour à sa pratique du yoga. Grâce à son travail avec son accompagnateur, Sonia peut découvrir de nouveaux styles de yoga qu'elle apprécie, et elle éprouve un sentiment de satisfaction à l'égard de son nouveau passe-temps.
- 4** Elle apprend à s'attaquer aux problèmes et à gérer les facteurs de stress au fur et à mesure qu'ils surviennent, et elle persévère sans se sentir accablée et sans miner sa confiance en elle. À l'aide des compétences pratiques de résolution de problèmes acquises dans le cadre du programme, Sonia est en mesure d'aborder avec confiance un problème lié à son environnement résidentiel et d'arriver à une résolution positive sans se sentir découragée ou incapable.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur le programme Retrouver son entrain, veuillez consulter le site : [bouncebackontario.ca/fr/](https://bouncebackontario.ca/fr/)