Retrouver son entrain[MC]

Association canadienne pour la santé mentale
Ontario

Retrouver son entrain pour les jeunes de 15 à 17 ans

Tu te sens triste, stressé, inquiet, anxieux?

Découvre comment le programme Retrouver son entrain peut t'aider!

Le programme Retrouver son entrain est-il pour moi?

Si tu es un jeune de 15 à 17 ans, ou si vous êtes un parent ou tuteur ou un conseiller d'orientation scolaire souhaitant favoriser le bien-être général d'une personne, Retrouver son entrain peut vous aider.

Qu'est-ce que Retrouver son entrain?

Retrouver son entrain est un programme gratuit de développement de compétences auquel tu peux facilement accéder par téléphone. Tu pourras entrer en contact avec un accompagnateur individuel formé en santé mentale des jeunes. Comme un entraîneur personnel, il te soutiendra et t'encouragera à travailler dans une série de cahiers, afin de t'aider à améliorer ta santé mentale.

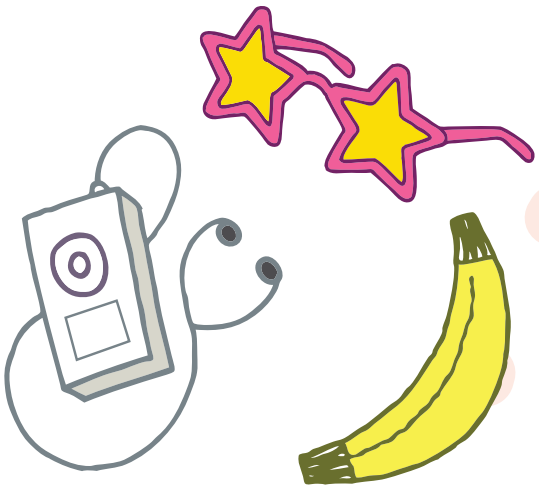
Tu apprendras les rudiments de la TCC.

TCC est l'abréviation de thérapie cognitivo-comportementale. La TCC t'aide à reconnaître tes pensées et comportements négatifs et te montre comment apporter des changements positifs afin de mieux gérer le stress de la vie.

Mais tu n'as pas à nous croire sur parole.

Voici ce qu'a dit une jeune comme toi :

« Au début de l'année scolaire, je me sentais submergée par l'anxiété et le stress d'une nouvelle année et d'un nouvel environnement. Le merveilleux accompagnateur Retrouver son entrain a communiqué avec moi toutes les deux semaines et, avec les cahiers faciles à lire, j'ai constaté que je m'améliorais de plus en plus. Ma confiance en moi a été stimulée lorsque j'ai commencé à penser de plus en plus positivement. Merci Retrouver son entrain. »



Commence dès aujourd'hui :

1. Pour en savoir plus ou pour consulter notre foire aux questions, visite le site **bouncebackontario.ca/fr/jeunes-15-a-17-ans/**.

2. Demande à ton médecin ou à ton infirmière praticienne de t'aiguiller, ou inscris-toi sur le site **bouncebackontario.ca/fr/**, mais tu devras nous donner les coordonnées de ton médecin, ou bien contacte ton conseiller d'orientation scolaire pour qu'il t'aide à remplir le formulaire d'aiguillage en ligne.

3. Jette un coup d'œil à nos cahiers et livrets de développement de compétences et à d'autres ressources et vidéos intéressantes pour t'aider à gérer ton stress, tes inquiétudes et ton anxiété à l'adresse suivante : **bouncebackontario.ca/fr/jeunes-15-a-17-ans/**.