



# Bienvenue à Retrouver son entrain<sup>MD</sup>!

Retrouver son entrain est un programme de développement des compétences gratuit conçu pour aider les adultes et les adolescents de 15 ans et plus à gérer leurs symptômes de dépression et d'anxiété.

Pour participer à Retrouver son entrain, nous vous encourageons à parler à votre fournisseur de soins primaires (médecin de famille ou infirmière praticienne). Ils peuvent soumettre un formulaire d'aiguillage en votre nom. Cet aiguillage est important pour que les professionnels de la santé qui vous connaissent le mieux puissent relier vos besoins aux mesures de soutien appropriées. Vous pouvez également vous inscrire vous-même. Pour accéder au formulaire d'aiguillage, visitez [bouncebackontario.ca/fr](http://bouncebackontario.ca/fr)

**Commençons.**

**Si Retrouver son entrain vous intéresse, parlez en à votre médecin de famille ou infirmière praticienne dès aujourd'hui!**

**Pour de plus amples renseignements**  
**Visitez : [bouncebackontario.ca/fr](http://bouncebackontario.ca/fr)**  
**Appelez sans frais au : 1-866-345-0224**



Association canadienne pour la santé mentale Ontario

### À propos de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM), Ontario

Constituée en 1952, l'ACSM Ontario offre des programmes et services communautaires partout dans la province afin de répondre aux besoins des personnes qui souhaitent obtenir de l'aide en santé mentale et en la lutte contre les dépendances. Nos 30 filiales locales de l'ACSM font partie d'un secteur communautaire de santé mentale qui dessert environ 500 000 Ontariennes et Ontariens chaque année.

Retrouver son entrain<sup>MD</sup>



## Vous vous sentez déprimé? Stressé? Anxieux?

**Retrouver son entrain<sup>MD</sup> peut vous aider!**



Association canadienne pour la santé mentale Ontario



Financé par le gouvernement de l'Ontario

## Retrouver son entrain offre deux types d'aide :

### 1 Accompagnement par téléphone et cahiers

Retrouver son entrain est un programme d'autoassistance guidée qui fait appel à un accompagnateur qui vous aide à progresser dans une série de cahiers. Après la soumission du formulaire d'aiguillage, vous serez contacté par un de nos accompagnateurs dans un délai de cinq jours ouvrables pour fixer un rendez-vous téléphonique.

- Le programme comprend de trois à six séances d'accompagnement téléphonique, que vous pouvez suivre dans le confort de votre domicile.
- Votre accompagnateur est là pour vous aider à développer de nouvelles compétences, vous garder motivé et faire un suivi de vos progrès.
- L'accompagnement téléphonique et les cahiers sont offerts en plusieurs langues.



- Vous et votre accompagnateur allez choisir, parmi les 20 thèmes sur lesquels portent les cahiers, ceux qui conviennent le mieux à vos besoins actuels. Voici quelques-uns des cahiers populaires : S'affirmer; Changer les pensées extrêmes et inutiles; Surmonter les problèmes de sommeil.

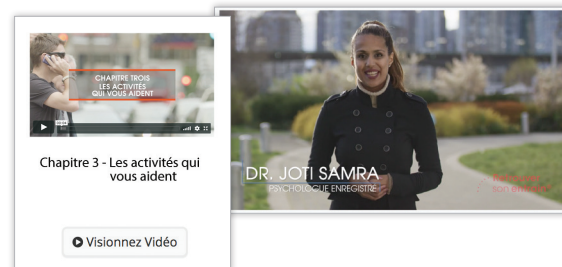


### 2 Vidéos en ligne de Retrouver son entrain

Les vidéos de Retrouver son entrain proposent des conseils pratiques sur la façon de gérer l'humeur, de mieux dormir, de renforcer la confiance en soi, d'augmenter le niveau d'activité, de résoudre des problèmes et de vivre sainement.

Vous pouvez visionner les vidéos sur notre site Web en tout temps à [bouncebackvideo.ca](http://bouncebackvideo.ca) au moyen du code d'accès **bbtodayon**

Les vidéos sont offertes en : anglais, français, mandarin, cantonais, pendjabi, arabe et persan.



## Foire aux questions :

### Combien coûte Retrouver son entrain?

Toute la documentation du programme Retrouver son entrain est **gratuite** pour les personnes qui habitent en Ontario et qui ont un numéro de carte Santé valide.

### Est-ce que Retrouver son entrain est efficace?

Retrouver son entrain est fondé sur la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), laquelle est l'approche recommandée pour la gestion de l'anxiété et de la dépression. Nous sommes convaincus que le programme peut vous enseigner des compétences et des techniques qui vous aideront à gérer votre humeur mélancolique et vos inquiétudes. Voici ce qu'a déclaré un client de Retrouver son entrain : « *Mes plus importantes leçons tirées de ce programme sont la façon de résoudre des problèmes plus efficacement, la façon de changer mon attitude. De plus, ce programme m'a également rappelé que ce que je ressens est normal.* »

### Si je suis aiguillé, est-ce que cela signifie que mon médecin pense que j'ai une maladie mentale?

Non. Souvent, les problèmes d'humeur mélancoliques et d'inquiétudes ne mènent pas à des diagnostics officiels de problèmes de santé mentale, mais ils méritent tout de même notre attention. Retrouver son entrain est spécialement conçu pour les personnes qui souffrent de problèmes de stress, de déprime ou d'anxiété, qui peuvent vous empêcher d'éprouver la satisfaction de vivre.

### Suis-je admissible à Retrouver son entrain si je prends un médicament antidépresseur ou si je participe à d'autres programmes de soutien en santé mentale?

Oui. Vous et votre médecin ou infirmière praticienne devez décider ensemble si Retrouver son entrain serait utile pour compléter ou remplacer les autres traitements ou services que vous recevez.