



Canadian Mental
Health Association
Champlain East
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Champlain Est
La santé mentale pour tous

329 rue Pitt Street
Cornwall, ON K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
cmha-east.on.ca
acsm-est.on.ca

Retrouver son entrain

Article soumis par: Angele D'Alessio, Agente de promotion de la santé mentale

Source: www.ontario.cmha.ca

Vous vous sentez déprimé? Stressé? Anxieux? Retrouver son entrain peut vous aider!

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. Le programme offre deux types d'aide.

Accompagnement par téléphone et cahiers: (Aiguillage nécessaire)

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. • 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. • 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. • L'accompagnement téléphonique et les cahiers sont offerts en plusieurs langues.

Votre médecin de famille ou infirmière praticienne peut vous aiguiller. Sinon, vous pouvez également vous inscrire vous-même. Pour accéder au formulaire d'aiguillage, visitez : www.bouncebackontario.ca/fr

Vidéos en ligne de Retrouver son entrain:(Aucun aiguillage)

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. Les vidéos sont offertes en français, anglais, mandarin, cantonais, pendjabi, arabe et persan. www.bouncebackvideo.ca code d'accès: **bbtodayon**

Avantages du programme Retrouver son entrain:

- Gratuit (financé par le gouvernement de l'Ontario)
- Accessible de la maison
- Aucun temps d'attente (5 à 7 jours)
- Disponible en plusieurs langues

*Programme financé par le gouvernement de l'Ontario et géré par L'ACSM Ontario.

Les informations fournies ne remplacent pas les conseils d'un professionnel. Si vous avez besoin de conseils, veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié. Pour plus d'informations ou si vous souhaitez accéder à nos services à l'ACSM, veuillez composer le 1-800-493-8271 ou visiter notre site Web à www.cmha-east.on.ca