



Bienvenue à Retrouver son entrain^{MC}

Retrouver son entrain est un programme **gratuit** conçu pour aider les adultes et les jeunes de 14 ans et plus à gérer les baisses d'humeur, la déprime, l'anxiété et les inquiétudes. À l'aide de cahiers d'exercices et d'une personne accompagnatrice formée pour vous guider par téléphone, Retrouver son entrain vous aide à acquérir les compétences nécessaires pour améliorer votre santé mentale.

Avec les bons outils et de la pratique, vous pouvez retrouver votre entrain et rétablir votre santé.

Votre bien-être en vaut la peine.

Si Retrouver son entrain vous intéresse, parlez-en à un professionnel de la santé et des services sociaux dès aujourd'hui!

Pour plus de renseignements ou pour vous inscrire :

**retrouversonentrainqc.ca
1-844-657-2106**

À propos de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) - Division du Québec

L'ACSM fait la promotion de la santé mentale pour tous et soutient le rétablissement des personnes vivant avec une maladie mentale. Membre d'un réseau pancanadien, l'ACSM Québec constitue une voix forte pour la cause de la santé mentale et vise un changement social significatif à l'échelle de la population.

 **Retrouver
son entrain^{MC}**
rétablir sa santé



Vous vous sentez déprimé? Stressé? Anxieux?

Retrouver son entrain^{MC} peut vous aider!



Association canadienne
pour la santé mentale
Division du Québec
La santé mentale pour tous

En partenariat avec :

Québec 

Retrouver son entrain offre deux types de soutien:

1 Cahiers d'exercices et accompagnement par téléphone

Il est courant de se sentir triste, stressé, inquiet, déprimé, irritable, en colère ou de ne rien sentir du tout. Vous avez le pouvoir d'apporter des changements bénéfiques, et nous sommes là pour vous aider. Retrouver son entrain, c'est votre boîte à outils personnelle pour vous sentir mieux.

Vous choisissez, avec votre accompagnateur, parmi les 20 thèmes sur lesquels portent les cahiers, ceux qui conviennent le mieux à vos besoins actuels. Voici quelques-uns des cahiers populaires :

Savoir s'affirmer; Changer les pensées extrêmes et nuisibles; Surmonter les problèmes de sommeil; Comprendre l'inquiétude et l'anxiété; Faire des choses pour se sentir mieux.

Votre accompagnateur est là pour vous aider à développer de nouvelles compétences, vous garder motivé, vous remettre en action et faire un suivi de vos progrès.

Le programme comprend de trois à six séances d'accompagnement téléphonique réparties sur une période de trois à six mois, que vous pouvez suivre dans le confort de votre domicile.



1-844-657-2106

2 Vidéos en ligne

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 dès maintenant à rsevideo.ca au moyen du code d'accès **rsevideoqc**.

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



Je suis vraiment plus optimiste et je regarde vers l'avenir de façon positive. J'ai particulièrement apprécié la façon dont [mon accompagnatrice] et moi avons défini des objectifs, et elle a été en mesure de répondre à toutes mes questions. Il n'y avait pas de pression et j'ai terminé les cahiers à mon propre rythme.

– Participante de Retrouver son entrain

Mes leçons les plus importantes tirées de ce programme sont la façon de résoudre des problèmes plus efficacement et la façon de changer mon attitude. De plus, ce programme m'a également rappelé que ce que je ressens est normal.

– Participant de Retrouver son entrain

Questions fréquentes

Est-ce que c'est un programme de thérapie?

Non. Retrouver son entrain n'est pas l'équivalent d'une psychothérapie. C'est un auto-soin; une forme d'éducation psychologique qui vous permet de développer des habiletés pour mieux gérer vos difficultés.

Est-ce que Retrouver son entrain est efficace?

Oui. Il a été démontré que des compétences et des techniques simples sont efficaces pour aider les gens à surmonter leurs symptômes légers à modérés de dépression et d'anxiété. L'approche Retrouver son entrain propose des exercices utilisant les techniques cognitivocomportementales.

Est-ce que je peux bénéficier de Retrouver son entrain si je n'ai pas de diagnostic de trouble mental?

Oui. Aucun diagnostic n'est requis pour participer à Retrouver son entrain. Afin de suivre vos progrès, l'accompagnateur vous demande de remplir des questionnaires sur votre état de santé et de bien-être tout au long du parcours. L'accompagnateur n'émet jamais de diagnostic. Il est préférable d'aborder ce sujet avec votre professionnel de la santé.

Quels sont les bienfaits de Retrouver son entrain?

Suite à leur participation à Retrouver son entrain, la majorité des participants rapportent ressentir moins d'inquiétude, avoir moins de symptômes de dépression et d'anxiété, avoir une meilleure confiance en soi et un meilleur état de santé général.

retrouversonentrainqc.ca