

Vos patient(e)s ressentent de la tristesse, du stress ou de l'anxiété?

Retrouver son entraîn^{MC} est un **programme d'accompagnement gratuit et fondé sur des données probantes** qui fait appel à la **thérapie cognitivo-comportementale (TCC)** pour aider les gens à gérer la tristesse, les symptômes légers à modérés de dépression et d'anxiété, ainsi que le stress et les inquiétudes.

Au moyen de **cahiers d'exercices TCC** sélectionnés selon leurs besoins, les personnes participantes acquièrent les compétences nécessaires pour améliorer leur santé mentale. Une **personne accompagnatrice formée** les soutient tout au long du processus.



Il a été démontré que Retrouver son entraîn^{MC} **réduit jusqu'à 50% des symptômes de la dépression et de l'anxiété** une fois le programme complété.*

Le programme comprend **6 séances d'accompagnement téléphonique sur une période de 3 à 6 mois.**

L'accompagnement et les cahiers d'exercices sont offerts en **français et en anglais.**

Qui est admissible au programme Retrouver son entraîn^{MC}?

- Ont 15 ans ou plus et vivent au Canada;
- Ont déjà un ou une prestataire de soins primaires (médecin, psychiatre, infirmier(ère) praticien(ne));
- Vivent avec des symptômes légers à modérés de dépression (résultat entre 0 et 21 au questionnaire PHQ-9) avec ou sans anxiété;
- Sont capables d'utiliser le matériel de TCC et de se concentrer;
- Ne présentent pas de danger pour elles-mêmes ou autrui, et n'ont pas présenté de trouble de la personnalité, d'épisode maniaque ou de psychose au cours des six derniers mois;
- Ne consomment pas de drogues ou d'alcool au point où cela pourrait compromettre leur participation au traitement TCC.

Foire aux questions (FAQ)

Quel est mon niveau d'implication en tant que prestataire de soins primaires?

Les personnes accompagnatrices du programme Retrouver son entrain collaborent avec les prestataires de soins primaires lorsqu'une personne requiert des soins qui dépassent la portée du programme. Ainsi, elles doivent informer les prestataires de soins primaires de tout risque (p. ex., automutilation, idéation suicidaire ou idées de meurtre) perçu durant les séances afin qu'un suivi puisse être assuré en fonction du niveau de risque. La responsabilité leur incombe également d'informer les prestataires de soins primaires lorsqu'une personne ne souhaite plus participer au programme, n'y est plus admissible ou est injoignable. Dans de tels cas, les prestataires de soins primaires feront le suivi avec cette personne afin d'explorer d'autres programmes et ressources qui pourraient mieux lui convenir.

Quelle est la principale différence entre l'accompagnement offert dans le cadre du programme Retrouver son entrain et les services de counseling?

Les séances d'accompagnement individuel sont plus courtes (généralement de 20 à 30 minutes) que les séances de counseling d'une heure. Cette durée ne permet pas d'explorer en détail le vécu d'une personne participante. Lors des séances, on guide plutôt celle-ci dans son utilisation du matériel du programme; on vérifie comment elle va, on répond à ses questions et on l'aide à appliquer les concepts appris dans les cahiers d'exercices.

Comment évaluez-vous et gérez-vous les risques?

Toutes les séances d'accompagnement téléphoniques commencent par une évaluation de l'humeur et des risques. Si une personne participante rapporte un changement d'humeur, ou un risque pour elle-même ou autrui, l'accompagnateur ou l'accompagnatrice de Retrouver son entrain doit contacter l'équipe de psychologues cliniciens et cliniciennes du programme pour obtenir un avis sur les étapes à suivre. En tant que prestataire de soins primaires, vous demeurez responsable des soins et tout risque perçu lors des évaluations de routine vous sera communiqué.

Les personnes qui prennent des antidépresseurs ou qui participent à d'autres programmes de soutien en matière de santé mentale sont-elles admissibles à Retrouver son entrain?

Oui. La prise de médicaments pour la santé mentale ou la participation à d'autres programmes de soutien n'empêchent personne de participer à Retrouver son entrain.

Je suis prestataire de soins primaires dans une clinique sans rendez-vous. Une personne est venue me consulter, car elle souhaite participer au programme Retrouver son entrain; y est-elle admissible

Oui, elle est admissible au programme à condition que vous assumiez la responsabilité clinique à court terme pendant la durée du programme. Nous vous recommandons de remplir le formulaire d'admission en ligne en sa compagnie pour vous assurer que vos coordonnées sont correctement indiquées et qu'elle est admissible au programme.

Vous pouvez aiguiller vos patientes et patients à l'aide d'un formulaire à télécharger et remplir. L'auto-aiguillage est aussi possible. Il suffit de visiter cmha.ca/fr/bounce-back pour s'inscrire et consulter la foire aux questions.

