

Description des cahiers

<p>1</p> <p>POUR COMMENCER ... ET POUR CONTINUER LORSQU'ON EST BLOQUÉ</p> <p>D'CHRIS WILLIAMS</p> <p>CMHA Québec / Association canadienne pour la santé mentale / Mental Health of Québec / Canadian Mental Health Association</p> <p>D A</p>	<p>2</p> <p>COMPRENDRE L'HUMEUR DÉPRESSIVE ET LA DÉPRESSION</p> <p>D'CHRIS WILLIAMS</p> <p>CMHA Québec / Association canadienne pour la santé mentale / Mental Health of Québec / Canadian Mental Health Association</p> <p>D</p>	<p>3</p> <p>FAIRE DES CHOSES POUR SE SENTIR MIEUX</p> <p>D'CHRIS WILLIAMS</p> <p>CMHA Québec / Association canadienne pour la santé mentale / Mental Health of Québec / Canadian Mental Health Association</p> <p>D</p>	<p>4</p> <p>RECONNAÎTRE LES PENSÉES EXTRÊMES ET NUISIBLES</p> <p>D'CHRIS WILLIAMS</p> <p>CMHA Québec / Association canadienne pour la santé mentale / Mental Health of Québec / Canadian Mental Health Association</p> <p>D A</p>	<p>5</p> <p>CHANGER LES PENSÉES EXTRÊMES ET NUISIBLES</p> <p>D'CHRIS WILLIAMS</p> <p>CMHA Québec / Association canadienne pour la santé mentale / Mental Health of Québec / Canadian Mental Health Association</p> <p>D A</p>
<p>6</p> <p>COMMENT RÉSOUDRE LES PROBLÈMES</p> <p>D'CHRIS WILLIAMS</p> <p>CMHA Québec / Association canadienne pour la santé mentale / Mental Health of Québec / Canadian Mental Health Association</p> <p>D A</p>	<p>7</p> <p>COMPRENDRE LES TROUBLES DE PANIQUE ET LES PHOBIES</p> <p>D'CHRIS WILLIAMS</p> <p>CMHA Québec / Association canadienne pour la santé mentale / Mental Health of Québec / Canadian Mental Health Association</p> <p>A</p>	<p>8</p> <p>COMPRENDRE L'INQUIÉTUDE ET L'ANXIÉTÉ</p> <p>D'CHRIS WILLIAMS</p> <p>CMHA Québec / Association canadienne pour la santé mentale / Mental Health of Québec / Canadian Mental Health Association</p> <p>A</p>	<p>9</p> <p>COMPRENDRE NOS RÉACTIONS FACE À LA MALADIE</p> <p>D'CHRIS WILLIAMS</p> <p>CMHA Québec / Association canadienne pour la santé mentale / Mental Health of Québec / Canadian Mental Health Association</p> <p>A</p>	<p>10</p> <p>FAIRE FACE À SES PEURS ET NE PLUS LES ÉVITER</p> <p>D'CHRIS WILLIAMS</p> <p>CMHA Québec / Association canadienne pour la santé mentale / Mental Health of Québec / Canadian Mental Health Association</p> <p>A</p>
<p>11</p> <p>VAINCRE LES TROUBLES DU SOMMEIL</p> <p>D'CHRIS WILLIAMS</p> <p>CMHA Québec / Association canadienne pour la santé mentale / Mental Health of Québec / Canadian Mental Health Association</p> <p>C</p>	<p>12</p> <p>SAVOIR S'AFFIRMER</p> <p>D'CHRIS WILLIAMS</p> <p>CMHA Québec / Association canadienne pour la santé mentale / Mental Health of Québec / Canadian Mental Health Association</p> <p>C</p>	<p>13</p> <p>DÉVELOPPER LES RELATIONS AVEC LA FAMILLE ET LES AMIS</p> <p>D'CHRIS WILLIAMS</p> <p>CMHA Québec / Association canadienne pour la santé mentale / Mental Health of Québec / Canadian Mental Health Association</p> <p>C</p>	<p>14</p> <p>AMÉLIORER COMMENT ON SE SENT EN FAISANT DE L'EXERCICE</p> <p>D'CHRIS WILLIAMS</p> <p>CMHA Québec / Association canadienne pour la santé mentale / Mental Health of Québec / Canadian Mental Health Association</p> <p>C</p>	<p>15</p> <p>LES CHOSES QUE VOUS POUVEZ FAIRE QUI VOUS AIDENT</p> <p>D'CHRIS WILLIAMS</p> <p>CMHA Québec / Association canadienne pour la santé mentale / Mental Health of Québec / Canadian Mental Health Association</p> <p>C</p>
<p>16</p> <p>LES CHOSES QUE VOUS FAITES QUI VOUS NUISENT</p> <p>D'CHRIS WILLIAMS</p> <p>CMHA Québec / Association canadienne pour la santé mentale / Mental Health of Québec / Canadian Mental Health Association</p> <p>C</p>	<p>17</p> <p>L'ALCOOL, LES DROGUES ET VOUS</p> <p>D'CHRIS WILLIAMS</p> <p>CMHA Québec / Association canadienne pour la santé mentale / Mental Health of Québec / Canadian Mental Health Association</p> <p>C</p>	<p>18</p> <p>COMPRENDRE ET UTILISER LES MÉDICAMENTS ANTIDÉPRESSEURS</p> <p>D'CHRIS WILLIAMS</p> <p>CMHA Québec / Association canadienne pour la santé mentale / Mental Health of Québec / Canadian Mental Health Association</p> <p>C</p>	<p>19</p> <p>PLANIFIER POUR L'AVENIR</p> <p>D'CHRIS WILLIAMS</p> <p>CMHA Québec / Association canadienne pour la santé mentale / Mental Health of Québec / Canadian Mental Health Association</p> <p>C</p>	<p>20</p> <p>INFORMATION POUR LA FAMILLE ET LES AMIS — COMMENT POUVEZ-VOUS OFFRIR LE MEILLEUR SOUTIEN?</p> <p>D'CHRIS WILLIAMS</p> <p>CMHA Québec / Association canadienne pour la santé mentale / Mental Health of Québec / Canadian Mental Health Association</p> <p>C</p>

D Catégorie dépression

A Catégorie anxiété

C Catégorie complémentaire

Les cahiers sont offerts en plusieurs langues.



Description des cahiers

- 1 Pour commencer... et pour continuer quand on est bloqué**
En savoir plus sur ce programme, apprenez la meilleure façon d'en tirer profit et quoi faire si vous vous sentez bloqué.
- 2 Comprendre l'humeur dépressive et la dépression**
Renseignez-vous sur l'humeur dépressive et la dépression et découvrez pourquoi vous pourriez vous sentir ainsi.
- 3 Faire des choses pour se sentir mieux**
Découvrez comment l'humeur dépressive et le stress peuvent avoir un impact sur votre niveau d'activité. De plus, apprenez des techniques, étape par étape pour intégrer des activités utiles dans votre vie.
- 4 Reconnaître les pensées extrêmes et nuisibles**
Apprenez à reconnaître vos schémas de pensée et la manière d'identifier ceux qui ont un impact sur votre bien-être et votre niveau d'activités.
- 5 Changer les pensées extrêmes et nuisibles**
Apprenez des moyens efficaces pour surmonter les pensées inutiles et troublantes.
- 6 Comment résoudre les problèmes**
La vie met sur votre chemin des événements ou des obstacles et découvrez comment développer un plan en sept étapes pour surmonter ces problèmes.
- 7 Comprendre les troubles de panique et les phobies**
Apprenez ce que sont les phobies et les troubles de panique et comment elles affectent vos pensées, sentiments, émotions et comportements.
- 8 Comprendre l'inquiétude et l'anxiété**
Découvrez l'impact de l'anxiété, des inquiétudes et du stress sur votre bien-être et identifiez les aspects que vous devez améliorer pour le surmonter.
- 9 Comprendre nos réactions face à la maladie**
Examinez la manière dont vous réagissez à la maladie. Découvrez les choses utiles ou inutiles que vous faites dans ces circonstances ainsi que leur effet sur votre bien-être.
- 10 Faire face à ses peurs et ne plus les éviter**
Découvrez pourquoi vous avez envie parfois d'éviter ce qui semble effrayant et apprenez en quoi l'évitement peut avoir un impact sur votre bien-être.
- 11 Vaincre les troubles du sommeil**
Apprenez à surmonter les problèmes de sommeil et à améliorer la qualité de votre sommeil.
- 12 Savoir s'affirmer**
Découvrez la différence entre comportement passif, comportement agressif et l'affirmation de soi.
- 13 Développer les relations avec la famille et les amis**
Il peut vous arriver parfois de vous en prendre à ceux qui sont les plus proches de vous lorsque vous ressentez de l'irritabilité ou de l'anxiété. Découvrez comment votre humeur peut affecter vos relations avec les personnes de votre entourage.
- 14 Améliorer comment on se sent en faisant de l'exercice**
Le fait de demeurer actif peut améliorer votre état émotionnel. Apprenez comment l'exercice physique peut aider à réduire les sentiments de stress et d'anxiété. Découvrez comment l'exercice peut vous aider à vous sentir mieux dans votre peau.
- 15 Les choses que vous pouvez faire qui vous aident**
Identifiez les choses que vous pouvez faire pour améliorer votre bien-être et planifiez leur réalisation, et ce, même si vous vous sentez trop occupé ou stressé.
- 16 Les choses que vous faites qui vous nuisent**
Apprenez à identifier les gestes qui peuvent être nuisibles à votre bien-être ainsi que des moyens pour les corriger.
- 17 L'alcool, les drogues et vous**
Apprenez quelques faits utiles sur les drogues et l'alcool ainsi que leur incidence sur vous ou votre famille. Planifiez les étapes nécessaires afin de provoquer du changement.
- 18 Comprendre et utiliser les médicaments antidépresseurs**
Les antidépresseurs peuvent être utiles dans le cadre d'un programme de soins. Vous trouverez de plus amples renseignements à leur sujet dans ce cahier.
- 19 Planifier pour l'avenir**
Ce cahier vous aidera à observer vos progrès et l'évolution de vos émotions une fois le programme complété.
- 20 Information pour la famille et les amis — Comment pouvez-vous offrir le meilleur soutien?**
Renseignez-vous sur ce programme et apprenez comment soutenir votre proche lorsqu'il fait la démarche.