Retrouver son entrain[MC]

rétablir sa santé

Programme gratuit de développement des compétences fondé sur des exercices utilisant les techniques cognitivocomportementales, qui est efficace chez les adultes et les adolescents de 14 ans et plus présentant une forme légère à modérée de dépression ou d'anxiété.

Aperçu du programme à l'intention des intervenants et des professionnels du réseau de la santé et des services sociaux

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

En partenariat avec :
Québec

Bienvenue à Retrouver son entrain[MD] !

Retrouver son entrain [MD] est un programme gratuit d'autosoins basé sur des données probantes et propose **des exercices utilisant les techniques cognitivocomportementales.** Ce programme est conçu pour offrir aux adultes et aux adolescents de 14 ans et plus présentant des symptômes ou un trouble dépressif ou des symptômes ou un trouble anxieux léger à modéré un accès rapide à des autosoins pour améliorer leur santé mentale, lorsque ces personnes en ont besoin.
Les participants acquièrent des compétences qui les aideront à mieux gérer le stress, la tristesse, leurs inquiétudes, l'irritabilité, la colère et et les symptômes dépressifs. L'accès au programme se fait par référence principalement d'un médecin, un intervenant ou un service du réseau public de la santé et des services sociaux, ou la personne peut s'y inscrire elle-même. Si les personnes soumettent elles-mêmes un formulaire de référence, leur répondant (professionnel de la santé) est informé et tenu au courant de leurs progrès dans le cadre du programme.

Avantages clés de Retrouver son entrain[MD] :

- **Gratuit** pour les personnes habitant au Québec
- **Accès rapide** à l'accompagnement par téléphone dans un délai de cinq jours ouvrables après la soumission du formulaire de référence
- Programme d'accompagnement visant l'acquisition de compétences fondé sur **des exercices utilisant les techniques cognitivocomportementales** et axé sur les besoins actuels des personnes en matière de santé mentale
- **Succès avéré montrant une réduction des symptômes pour 69 % des gens** ayant participé au programme
- **Cahiers** et accompagnement téléphonique offerts en anglais et français
- **Aucun déplacement** nécessaire pour les rendez-vous

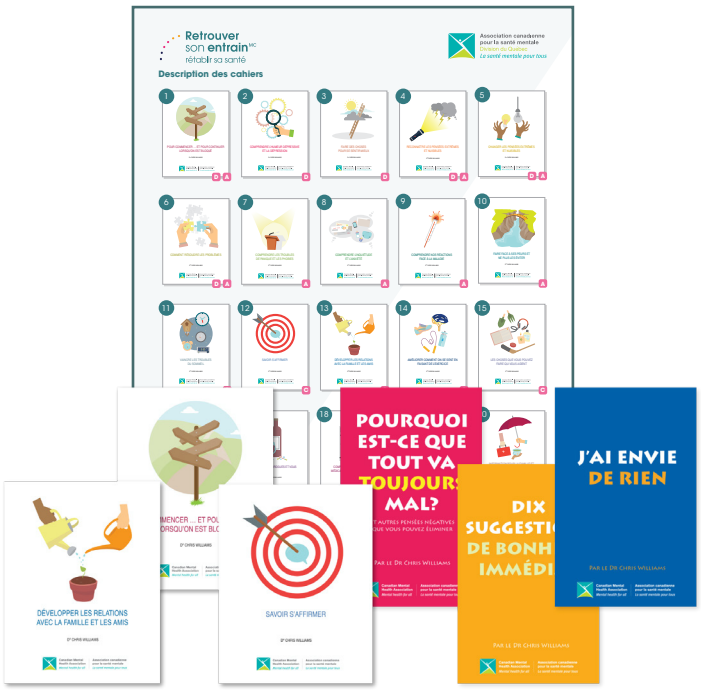
Retrouver son entrain[MD] a été conçu par Dr. Chris Williams, docteur en médecine, psychiatre et professeur émérite de psychiatrie psychosociale à l'Université de Glasgow en Écosse, au Royaume-Uni. Initialement adopté par l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) de la Colombie-Britannique, ce programme a connu douze années de succès auprès de plus de 40 000 personnes. Retrouver son entrain est maintenant offert à tous les québécois.e.s. Financé par le gouvernement du Québec et offert par l'ACSM-Division du Québec, **Retrouver son entrain propose deux types de soutien.**

1 Accompagnement par téléphone à l'aide de cahiers de développement des compétences

conçus pour améliorer le bien-être des participants.

- Les accompagnateurs ont reçu une formation approfondie au programme Retrouver son entrain et sont encadrés par des professionnels autorisés à exercer la psychothérapie
- Ensemble, les accompagnateurs et les participants choisissent les cahiers correspondants aux besoins de développement de compétences identifié. Les participants complètent les cahiers d'exercices sur une période de 3 à 6 mois.
- Au cours de trois à six séances téléphoniques, les accompagnateurs motivent, répondent aux questions et soutiennent les personnes, alors qu'ils travaillent à leur propre rythme au moyen des cahiers d'exercices
- L'accompagnement par téléphone et les cahiers sont offerts en français et en anglais.

Cahiers d'exercices, livrets en format abrégé et livrets à l'intention des adolescents

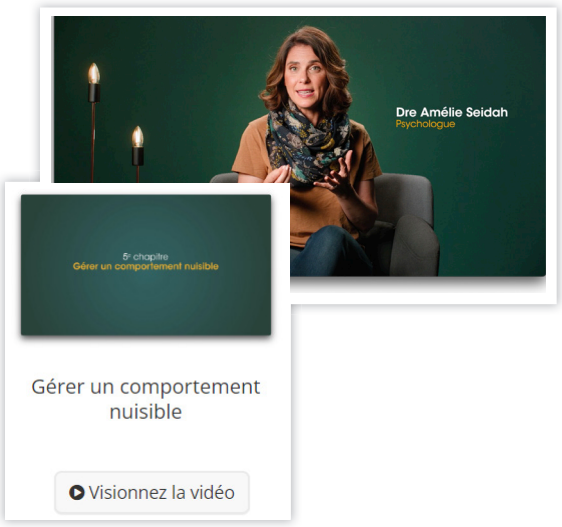


2 Les vidéos en ligne de Retrouver son entrain

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

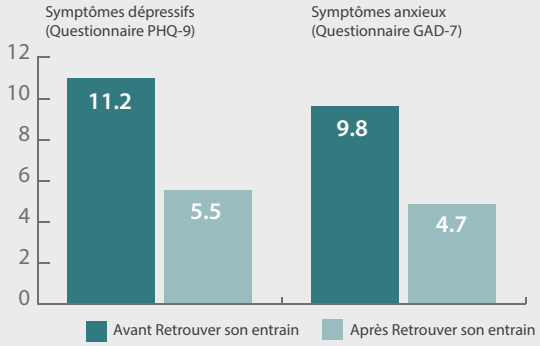
Les vidéos sont accessibles sur notre site web en tout temps et pour tous; autant pour les participants que les non-participants. Elles sont offertes en plusieurs langues: anglais, français, mandarin, cantonais, pendjabi, arabe et persan.

Visionnez les vidéos à rsevideo.ca au moyen du code d'accès: rsevideoqc



Bienfaits de Retrouver son entrain basés sur des données probantes

Le programme Retrouver son entrain propose des exercices utilisant les techniques cognitivocomportementales, l'approche recommandée pour la gestion de l'anxiété et de la dépression. Depuis son lancement en Colombie-Britannique (C.-B.) en 2008, **près de 69 %** des personnes qui présentaient des symptômes de dépression ou d'anxiété ont réduit la fréquence et la sévérité de leurs symptômes sous un niveau qui n'était plus significatif cliniquement lorsqu'ils complétaient le programme. Ces mêmes participants ont aussi démontré une amélioration significative de leur qualité de vie, de leur humeur et de leur état de santé en général.



Lau, M. A. et Davis, S.(2019)

En outre, de mai 2015 à décembre 2017, le programme Retrouver son entrain en Ontario a mené un sondage de satisfaction auprès de 119 personnes qui ont participé au programme. Ils ont déclaré d'importants effets sur le plan personnel, des changements positifs dans leur niveau de confiance, et une forte satisfaction :

- **92 %** recommanderaient Retrouver son entrain à un ami ou un membre de leur famille
- **94 %** ont trouvé que les cahiers d'exercices utilisant les techniques cognitivocomportementales étaient utiles et faciles à lire
- **95 %** ont aimé recevoir le service par téléphone

Comment référer une personne

Remplissez le formulaire de référence et d'appréciation PHQ-9 ou RCADS-MDD

Assurez-vous que la personne référée satisfait à TOUS les critères d'admissibilité suivants :

- Est âgée de 14 ans et plus et ne doit pas
- N'a pas un score de 21 et plus au PHQ9 ou un score-T de 80 ou plus au RCADS-MDD
- Ne présente pas un danger pour elle-même ou pour autrui
- N'a pas un trouble de l'abus des substances affectant significativement son fonctionnement, en l'occurrence sa capacité à participer au programme.
- N'a pas eu un épisode de manie ou psychose au cours des 6 derniers mois.
- Pour les adolescents, ne pas s'être mutilé plus de 3 fois au cours du dernier mois.

1. Remplissez le formulaire de référence par le biais du portail de référencement en ligne.
2. Informez la personne qu'un accompagnateur tentera de la contacter dans un délai de cinq jours ouvrables pour organiser une analyse téléphonique de ses besoins.

Foire aux questions

Q. Quelle est la différence majeure entre l'accompagnement en santé mentale qu'offre Retrouver son entrain et les interventions psychosociales du réseau de la santé et des services sociaux ?

R. L'objectif principal de l'accompagnement par téléphone Retrouver son entrain est d'aider les participants à tirer le maximum du programme en leur fournissant un soutien éducatif et motivationnel. Les séances d'accompagnement individuel sont plus courtes (habituellement de 15 à 20 minutes), comparativement aux interventions psychosociales du réseau de la santé. Les accompagnateurs aident les personnes à progresser à travers des exercices du programme, font un suivi auprès d'eux, répondent à leurs questions et les aident à résoudre des problèmes s'ils ont du mal à appliquer les notions acquises. Ces échanges téléphoniques permettent à la personne de demeurer active dans sa démarche et recentre celle-ci sur les moyens concrets pour y arriver.

Q. Comment assurez-vous la qualité de l'accompagnement par téléphone ?

R. Tous les accompagnateurs suivent un programme de formation approfondi sur les exercices utilisant les techniques cognitivocomportementales. Les accompagnateurs de Retrouver son entrain sont formés et encadrés par des professionnels autorisés à exercer la psychothérapie, qui renforcent leurs connaissances sur les exercices utilisant les techniques cognitivocomportementales et les aident à développer leurs compétences une fois leur formation terminée.

Q. Comment évaluez-vous et gérez-vous le risque auprès d'une personne dont l'état mental présente un danger pour elle-même ou pour autrui ?

R. Chaque séance d'accompagnement par téléphone commence par une appréciation des symptômes et des risques à l'aide de questionnaires standardisés et validés scientifiquement. Les accompagnateurs sont tenus de suivre un protocole précis afin de mettre en contact le participant avec les intervenants des établissements appropriés lorsqu'ils identifient une situation où l'état mental des personnes semble présenter un danger pour elles-mêmes ou pour autrui. Les médecins, les intervenants ou professionnels du réseau de la santé et des services sociaux qui réfèrent des personnes vers le programme Retrouver son entrain et qui agissent à titre de répondant seront avisés si les personnes référées sont considérés comme étant à risque à la suite de l'appréciation effectuée en début de séances téléphoniques. Les médecins, intervenants ou les services référents recevront également un rapport détaillant le travail réalisé, les cahiers utilisés et les résultats de fin de parcours des participants du programmes afin de consigner ce rapport aux dossiers de cette personne.

Q. En quoi consiste l'accompagnement offert dans le cadre de Retrouver son entrain ?

R. Le programme Retrouver son entrain comporte généralement trois à six séances par téléphone avec un accompagnateur. La première séance dure environ 45 minutes et comprend une appréciation de la situation de la personne pour assurer son admissibilité au programme. Après le premier appel, le participant reçoit de la documentation, qui comprend une feuille de renseignements sur le programme et un cahier d'introduction. Pendant les appels suivants, qui durent de 15 à 20 minutes, l'accompagnateur détermine avec le participant les cahiers d'exercices qui répondent le mieux à ses besoins actuels et offre le soutien éducatif et motivationnel pour la réalisation de leur programme. La durée totale du programme est de trois à six mois.

Q. Les personnes sont-elles admissibles à Retrouver son entrain si elles prennent une médication pour des symptômes dépressifs ou anxieux ou participent à d'autres programmes de soutien en santé mentale ?

R. Oui. L'utilisation de médication ou la participation à d'autres programmes de soutien en santé mentale n'empêche pas les personnes de participer à Retrouver son entrain. Le médecin, l'intervenant ou le service détermine si le programme Retrouver son entrain serait utile pour complémenter les autres traitements ou services que vous offrez aux personnes utilisatrices de services.

Témoignages de médecins

Cela a fait une grande différence pour ma pratique de pouvoir référer mes patients à Retrouver son entrain pour un entraînement cognitif plutôt que d'avoir à sortir mon carnet d'ordonnances.
– **Médecin de la Colombie-Britannique**

[Le programme] comble définitivement un créneau unique pour la prestation de soins de santé mentale dans notre communauté.
– **Médecin de la Colombie-Britannique**

Il est très difficile de trouver des services psychologiques, en particulier ceux qui sont financés par l'État. Retrouver son entrain supprime l'obstacle que représentent les déplacements et les coûts et rend ce soutien plus accessible aux personnes. Toutes les personnes que j'ai référé au programme en ont retiré des bienfaits et ont acquis des compétences pour gérer leur anxiété et leur dépression.
– **Médecin ontarien**

Témoignages de participants

Je suis devenue plus extravertie et sociable et mes séances d'activités physiques auparavant inexistantes sont maintenant de trois heures par semaine. Je suis vraiment plus optimiste et je regarde vers l'avenir de façon positive. J'ai particulièrement apprécié la façon dont [mon accompagnatrice] m'a aidé à définir mes 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 d'exercices] à mon propre rythme.
– **Participante de Retrouver son entrain (jeune maman)**

Mes leçons les plus importantes 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.
– **Participant de Retrouver son entrain**

Ce programme m'a donné des outils dont j'avais vraiment besoin, et je pense vraiment que je retourne au travail plus fort que jamais, et je suis prêt à affronter le stress au travail...
– **Participant de Retrouver son entrain**

Qui contacter

Pour obtenir de l'information sur l'accompagnement par téléphone ou le formulaire d'aiguillage, appelez au : 1-844-657-2106

Pour les demandes concernant le marketing ou les ressources documentaires :
Courriel : retrouversonentrain@acsm.qc.ca

Visitez : www.retrouversonentrainqc.ca

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

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

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est l'un des organismes communautaires de santé mentale les plus importants et les mieux établis au pays. L'ACSM défend la cause de la santé mentale dans plus de 330 collectivités dans toutes les provinces et un territoire. Elle fournit des programmes et des services visant à prévenir les problèmes de santé mentale et la maladie mentale, à favoriser le rétablissement et la résilience et à permettre à tous les Canadiens de s'épanouir pleinement.