Retrouver son entrain[MC]
rétablir sa santé

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

Description des cahiers

1

POUR COMMENCER ... ET POUR CONTINUER LORSQU'ON EST BLOQUÉ
Dr CHRIS WILLIAMS
D A

2

COMPRENDRE L'HUMEUR DÉPRESSIVE ET LA DÉPRESSION
Dr CHRIS WILLIAMS
D

3

FAIRE DES CHOSES POUR SE SENTIR MIEUX
Dr CHRIS WILLIAMS
D

4

RECONNAÎTRE LES PENSÉES EXTRÊMES ET NUISIBLES
Dr CHRIS WILLIAMS
D A

5

CHANGER LES PENSÉES EXTRÊMES ET NUISIBLES
Dr CHRIS WILLIAMS
D A

6

COMMENT RÉSOUDRE LES PROBLÈMES
Dr CHRIS WILLIAMS
D A

7

COMPRENDRE LES TROUBLES DE PANIQUE ET LES PHOBIES
Dr CHRIS WILLIAMS
A

8

COMPRENDRE L'INQUIÉTUDE ET L'ANXIÉTÉ
Dr CHRIS WILLIAMS
A

9

COMPRENDRE NOS RÉACTIONS FACE À LA MALADIE
Dr CHRIS WILLIAMS
A

10

FAIRE FACE À SES PEURS ET NE PLUS LES ÉVITER
Dr CHRIS WILLIAMS
A

11

VAINCRE LES TROUBLES DU SOMMEIL
Dr CHRIS WILLIAMS
O

12

SAVOIR S'AFFIRMER
Dr CHRIS WILLIAMS
O

13

DÉVELOPPER LES RELATIONS AVEC LA FAMILLE ET LES AMIS
Dr CHRIS WILLIAMS
O

14

AMÉLIORER COMMENT ON SE SENT EN FAISANT DE L'EXERCICE
Dr CHRIS WILLIAMS
O

15

LES CHOSES QUE VOUS POUVEZ FAIRE QUI VOUS AIDENT
Dr CHRIS WILLIAMS
O

16

LES CHOSES QUE VOUS FAITES QUI VOUS NUISENT
Dr CHRIS WILLIAMS
O

17

L'ALCOOL, LES DROGUES ET VOUS
Dr CHRIS WILLIAMS
O

18

COMPRENDRE ET UTILISER LES MÉDICAMENTS ANTIDÉPRESSEURS
Dr CHRIS WILLIAMS
O

19

PLANIFIER POUR L'AVENIR
Dr CHRIS WILLIAMS
O

20

INFORMATION POUR LA FAMILLE ET LES AMIS — COMMENT POUVEZ-VOUS OFFRIR LE MEILLEUR SOUTIEN?
Dr CHRIS WILLIAMS
O

D Cahiers sur la dépression A Cahiers sur l'anxiété O Cahiers optionnels

Les cahiers sont offerts en plusieurs langues.

Vous avez pris la décision de référer une personne vers le programme d'accompagnement téléphonique Retrouver son entrain. Elle bénéficiera du programme en acquérant de nouvelles compétences qui l'aidera à mieux gérer ses symptômes de dépression et d'anxiété d'intensité légère à modérée.

Pour vous aider à mieux comprendre le fonctionnement du programme et comment ce dernier peut aider les participants à apporter des changements dans leur vie, jetez un coup d'œil aux thèmes des cahiers présentés dans cette brochure. Afin d'assurer la compréhension des outils proposés dans les cahiers, les participants au programme ont accès à des séances d'accompagnement téléphonique. Le médecin, l'intervenant ou l'équipe clinique du RSSS, ayant référé la personnes, doit demeurer joignable et prêt à répondre tout au long de la participation de la personne au programme pour réaliser les interventions psychosociales requises si une détérioration importante de la situation du participant ou une situation de crise est observée par l'accompagnateur.

Le parcours d'un participant au programme Retrouver son entrain s'échelonne en moyenne sur trois à six mois.

Tous les participants reçoivent le cahier d'introduction suivant :

Pour commencer … et pour continuer lorsqu'on est bloqué

• Apprenez comment élaborer un plan clair de la manière d'utiliser chacun des cahiers.

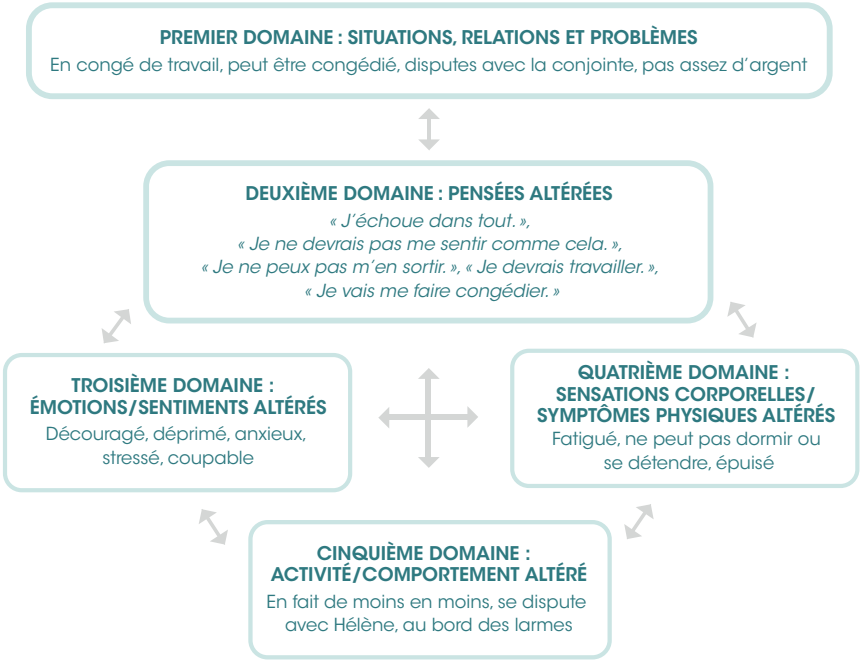
Les participants qui souhaitent aborder la dépression reçoivent le cahier d'introduction suivant :

Comprendre l'humeur dépressive et la dépression

• Apprenez comment l'humeur dépressive influence cinq aspects importants de votre vie.

• Apprenez comment le fait d'apporter un changement dans un aspect peut entraîner un changement dans un autre afin de vous remonter le moral et de vous aider à composer avec l'humeur dépressive et la dépression.

EXEMPLE
Paul est déprimé et éprouve de la difficulté à travailler. La figure suivante illustre la façon dont les problèmes de Paul peuvent être résumés à l'aide de l'approche Five Areas[MC].



Les participants qui souhaitent aborder l'anxiété peuvent choisir entre trois cahiers d'introduction suivant :

Comprendre l'inquiétude et l'anxiété

- Apprenez comment l'inquiétude et l'anxiété affectent cinq aspects importants de votre vie
- Reconnaissez les aspects que vous devez travailler afin de surmonter vos problèmes d'anxiété.

EXEMPLE
Hélène s'inquiète énormément au sujet de ses dettes. Le schéma ci-dessous montre comment les problèmes d'Hélène peuvent être résolus à l'aide de l'approche des cinq domaines.

PREMIER DOMAINE : SITUATIONS, RELATIONS ET PROBLÈMES
Ne pas être capable de payer ses comptes chaque semaine.
Les inquiétudes au sujet de l'argent s'accumulent.

DEUXIÈME DOMAINE : PENSÉES ALTÉRÉES
« Je vais me faire expulser de mon appartement. »

TROISIÈME DOMAINE : SENTIMENTS ALTÉRÉS
Anxieuse et stressée.

QUATRIÈME DOMAINE : SYMPTÔMES PHYSIQUES ALTÉRÉS
Tendue et agitée.
Ne parvient pas à dormir la nuit.

CINQUIÈME DOMAINE : COMPORTEMENT ALTÉRÉ
Commence à boire et à fumer pour essayer de se sentir mieux.

Comprendre les troubles de panique et les phobies

- Apprenez comment reconnaître les signes précurseurs et les pensées nuisibles qui peuvent entraîner des attaques de panique ou des phobies, afin que vous puissiez régler ces problèmes avant qu'ils ne s'aggravent.

Comprendre nos réactions face à la maladie

- Apprenez comment vos réactions face à la maladie ainsi que les pensées nuisibles et les comportements que vous adoptez aggravent votre mal-être.
- Apprenez les choses que vous pouvez faire qui vous aident à apporter des changements.

Une fois que les participants ont terminé les premiers cahiers, ils peuvent choisir parmi 14 autres cahiers. Voici les sujets que les participants, avec l'aide de leur accompagnateur, peuvent choisir d'aborder en fonction de leurs besoins actuels et des changements qu'ils souhaitent apporter.

Si vous souhaitez modifier vos comportements et votre niveau d'activité, jetez un coup d'œil aux cahiers suivants :

Faire face à ses peurs et ne plus les éviter

- Découvrez pourquoi vous avez envie d'éviter ce qui semble effrayant et apprenez en quoi l'évitement peut en fait aggraver votre mal-être.
- Découvrez des moyens que vous pouvez prendre pour faire face à vos peurs et ne plus les éviter.

Les choses que vous pouvez faire qui vous aident

- Découvrez des activités que vous pouvez faire pour vous aider à vous sentir mieux et des outils pour contrer la procrastination même lorsque vous êtes stressé ou déprimé.

Les choses que vous faites qui vous nuisent

- Apprenez comment certains comportements nuisibles peuvent vous aider à vous sentir mieux à court terme, mais risquent à long terme d'aggraver votre situation et celle des personnes de votre entourage.
- Apprenez comment reconnaître et modifier les comportements qui vous nuisent.

Faire des choses pour se sentir mieux

- Apprenez comment la mauvaise humeur et le stress peuvent vous pousser à faire moins d'efforts, et comment en augmentant votre niveau d'activité vous pouvez améliorer votre humeur.
- Apprenez comment réaliser un plan réaliste pour vous aider à réintégrer des activités régulières dans votre vie.

Améliorer comment on se sent en faisant de l'exercice

- Apprenez comment l'exercice peut améliorer votre humeur et vous aider à vous sentir en meilleure forme, plus actif et avoir une meilleure image de soi.
- Apprenez comment planifier vos journées pour faire davantage d'exercice.

Si vous souhaitez modifier les pensées négatives et troublantes, jetez un coup d'œil aux cahiers suivants :

Reconnaître les pensées extrêmes et nuisibles

- Apprenez comment les pensées nuisibles peuvent affecter la façon dont vous vous sentez et ce que vous faites.
- Quels sont les modes de pensée nuisibles auxquels vous pouvez succomber et comment réagir différemment.

Changer les pensées extrêmes et nuisibles

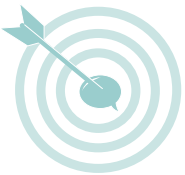
- Reconnaissez vos propres processus de pensée et découvrez les différentes approches que vous pouvez utiliser pour composer avec les pensées extrêmes et nuisibles avant qu'elles ne deviennent trop bouleversantes.

Si vous souhaitez apporter des changements pour composer avec les situations, les événements et les personnes de votre entourage, jetez un coup d'œil aux cahiers suivants :

Comment résoudre les problèmes

- Apprenez à faire un plan en sept étapes sur la façon d'aborder un problème afin qu'il devienne plus facile à résoudre. Nous sommes tous confrontés à des difficultés dans la vie; la différence est dans la façon dont nous composons avec elles.

Savoir s'affirmer



- Explorez les différences entre les comportements passifs et agressifs ainsi que quelques techniques simples que vous pouvez utiliser pour mieux vous affirmer dans votre propre vie.

Développer les relations avec la famille et les amis

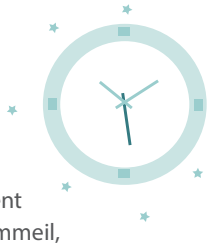
- Reconnaissez vos propres styles de communication ou de relation avec les autres, et apprenez comment établir (ou rétablir) les relations avec les personnes de votre entourage.

Information pour la famille et les amis — comment pouvez-vous offrir le meilleur soutien ?

- En quoi consiste le programme Retrouver son entrain et comment la personne soutenue l'utilise.
- Les choses que vous pouvez faire pour offrir le meilleur soutien possible.

Si vous souhaitez modifier les choses qui affectent votre bien-être physique, jetez un coup d'œil aux cahiers suivants :

Vaincre les troubles du sommeil



- Reconnaissez les choses que vous faites qui vous empêchent d'avoir une bonne nuit de sommeil, et apprenez certains changements que vous pouvez apporter pour vous aider à surmonter les troubles du sommeil.

Comprendre et utiliser les médicaments antidépresseurs

- Informations supplémentaires sur les médicaments antidépresseurs utilisés pour traiter la dépression, ainsi que quelques conseils utiles pour retirer le maximum de bienfaits de vos médicaments.

L'alcool, les drogues et vous

- Comprenez les effets que l'alcool et les drogues peuvent avoir sur vous et les personnes de votre entourage, et la manière de planifier les étapes suivantes afin d'apporter des changements si vous avez un problème.

Une fois que les participants ont terminé tous les cahiers qui les intéressent, ils reçoivent un dernier cahier en vue du dernier appel de leur accompagnateur. Cela les aidera à consolider les progrès déjà réalisés.

Planifier pour l'avenir

- Apprenez comment gérer dorénavant la façon dont vous vous sentez : reconnaissez ce qui vous a aidé précédemment; élaborez un plan pour conserver votre bien-être ; effectuez le suivi de vos progrès; et reconnaissez les signes précurseurs qui peuvent indiquer que vous succombez à vos anciennes habitudes.

Séances de rappel

Pour les participants qui souhaitent recevoir de l'aide supplémentaire ou renforcer les nouvelles compétences qu'ils viennent d'acquérir, une ou deux séances de rappel sont offertes avec leur accompagnateur dans les six mois suivant la fin du programme Retrouver son entrain.

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 un organisme de bienfaisance national qui contribue à maintenir et à améliorer la santé mentale des Canadiens et Canadiennes. Ce chef de file et défenseur de la santé mentale à l'échelle nationale aide les gens à obtenir les ressources communautaires dont ils ont besoin pour favoriser leur résilience et leur rétablissement face à la maladie mentale.

Pour en savoir plus, allez à cmha.ca/fr. Pour plus d'information sur l'ACSM Division du Québec, visitez www.acsm.qc.ca

À PROPOS DE L'AUTEUR

Médecin et psychiatre, le Dr Chris Williams détient aussi un diplôme spécialisé en psychologie avec mention très honorable. Professeur et chercheur de grande renommée dans le domaine de l'auto-assistance par la thérapie cognitivo-comportementale, il travaille comme professeur émérite de psychiatrie à l'Université de Glasgow, en Écosse (Royaume-Uni).

Le matériel de Retrouver son entrain[MD] est adapté avec l'autorisation du Dr Chris Williams.