

Ça va moins bien dernièrement?

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

- Programme **gratuit** pour aider les adultes et les jeunes (14+) à gérer la déprime, le stress et l'anxiété.
- Offre des **cahiers d'exercices** et de **suivis téléphoniques** par une personne accompagnatrice formée pour vous soutenir et vous guider.
- Les personnes complètent le programme en 3 à 6 mois.



80 %

des personnes qui complètent le programme ont moins de symptômes anxieux et/ou dépressifs.



93 %

recommanderaient le programme à un ami.



88 %

déclarent que le programme les a aidés à apporter des changements positifs dans leur vie.

Je veux me sentir mieux ▾

 retrouversonentrain@acsm.qc.ca

 1-844-657-2106

 [retrouversonentrainqc.ca](https://www.retrouversonentrainqc.ca)



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

Québec 

