



Vos patients se sentent-ils tristes, stressés ou anxieux?

Retrouver son entrain^{MC} est un programme gratuit de thérapie cognitivo-comportementale (TCC) fondé sur des données probantes et conçu pour aider les adultes et jeunes de 15 ans et plus qui ont besoin à gérer leur tristesse, leurs symptômes légers à modérés de dépression et d'anxiété, le stress et les inquiétudes.

Depuis son lancement en C.-B. en 2008, il a été démontré que le programme peut réduire jusqu'à 50% des symptômes de la dépression et de l'anxiété une fois le programme complété*.

*Basé sur les notes QSP-9 et GAD-7 du participant.

Accompagnement Retrouver son entrain^{MC}

Une personnes accompagnatrice formée par Retrouver son entrain^{MC} aidera les participants à acquérir les compétences nécessaires pour améliorer leur santé mentale en six séances téléphoniques, sur une période de trois à six mois. Le rôle de la personne accompagnatrice est de motiver et soutenir les participants tout au long de leurs progrès dans une série de cahiers basés sur la TCC qui sont sélectionnés pour répondre à leurs besoins.

Comme les accompagnateurs ne sont pas des cliniciens, ils ne fournissent pas de service de psychothérapie (counseling). Les accompagnateurs reçoivent une formation approfondie dispensée par des psychologues cliniciens afin de les préparer à offrir le programme Retrouver son entrain^{MC}. Ils bénéficient également d'un soutien continu de la part de psychologues

cliniciens chargés de prendre les décisions cliniques concernant l'admissibilité et les étapes suivantes, chaque fois qu'un(e) participant(e) a des changements d'humeur ou est à risque de se faire du mal.

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

FOIRE AUX QUESTIONS (FAQ)

Qui est admissible à l'accompagnement Retrouver son entrain^{MC} ?

Pour participer au programme Retrouver son entrain^{MC}, la personne :

- Doit être âgée de 15 ans et plus et habiter au Canada
- Doit déjà être en contact avec un(e) professionnel(le) professionnel de la santé (seulement : médecin, infirmière praticienne ou psychiatre)
- Présente des symptômes légers à modérés de dépression, avec ou sans anxiété
- Ne présente pas de risque de danger pour elle-même ni autrui
- Ne souffre pas d'un trouble de la personnalité
- N'a pas eu d'épisodes maniaques ou de psychose au cours des six derniers mois
- Possède un niveau de concentration et de motivation suffisant pour compléter le programme
- Ne consomme pas des drogues ou de l'alcool de manière problématique ou qui pourrait compromettre la participation en cours du traitement TCC

Quelle est la principale différence entre l'accompagnement en santé mentale qu'offre Retrouver son entrain^{MC} et les services de consultation psychologique (*counseling*)?

L'objectif principal des séances d'accompagnement téléphoniques de Retrouver son entrain^{MC} est d'aider les individus à tirer le maximum du programme en leur offrant du soutien et de la motivation. Les séances d'accompagnement individuel sont plus courtes (habituellement de 15 à 20 minutes), comparativement à des séances d'une heure de consultation psychologique (*counseling*). Cette période plus courte ne donne pas assez

de temps aux accompagnateurs pour entrer dans les détails de l'expérience des participants. Les accompagnateurs aident plutôt les participants à progresser dans la matière du programme, font un suivi auprès des participants, répondent à leurs questions et les aident à résoudre des problèmes s'ils ont du mal à appliquer les notions acquises. Ces communications sont également différentes des conversations ouvertes qui sont typiques de séances de thérapie.

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

Tous les accompagnateurs suivent une formation intensive pour offrir la TCC et évaluer le risque de suicide. Les accompagnateurs de Retrouver son entrain^{MC} sont formés et supervisés par des psychologues cliniciens agréés, qui fournissent un soutien clinique et renforcent leurs connaissances en TCC et les aident à développer leurs compétences une fois leur formation formelle terminée.

Comment évaluez-vous et gérez-vous le risque que les participants représentent un danger pour eux-mêmes ou pour autrui?

Les accompagnateurs débutent chaque séance téléphonique avec une évaluation usuelle de l'humeur et du risque. Les accompagnateurs de Retrouver son entrain^{MC} sont tenus de communiquer avec les psychologues cliniciens qui prennent les décisions sur les étapes suivantes, chaque fois que survient un problème qui mettrait les participants à risque de représenter un danger pour eux-mêmes ou pour autrui. À titre de professionnel(le) de la santé, vous demeurez responsable de votre patient.

Vous serez informé(e) de tout risque identifié au cours de l'évaluation usuelle. Vous recevrez aussi des rapports à propos des progrès, des cahiers utilisés et des résultats à la fin du programme.

En quoi consiste l'accompagnement Retrouver son entrain^{MC}?

Le programme Retrouver son entrain^{MC} comporte jusqu'à six séances par téléphone avec un accompagnateur. Le premier contact avec la personne accompagnatrice est une séance d'information de 15 minutes, au cours de

laquelle le participant a l'occasion d'en apprendre davantage sur le programme et reçoit un exemple de livret. La séance d'évaluation dure environ 25 minutes et comprend une évaluation du participant pour assurer son admissibilité au programme. Après l'évaluation, 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, la personne accompagnatrice fournit au participant les autres cahiers qui répondent le mieux à ses besoins actuels. La durée totale du programme est de trois à six mois.

Les individus sont-ils admissibles à Retrouver son entrain^{MC} s'ils prennent un médicament antidépresseur ou participent à d'autres programmes de soutien en santé mentale?

Oui. L'utilisation de médicaments pour un problème de santé mentale ou la participation à d'autres programmes de soutien en santé mentale n'empêche pas les individus de participer à Retrouver son entrain^{MC}.

En tant que professionnel(le) de la santé, quel est le niveau de mon implication?

Les accompagnateurs de Retrouver son entrain^{MC} travaillent en collaboration avec le ou la professionnel(le) de la santé du participant pour offrir des soins qui sont hors de la portée du programme, si un participant en a besoin. Les accompagnateurs veillent à ce que les professionnels de la santé soient informés des progrès des participants et qu'ils soient avertis si un risque est détecté à tout moment pendant les séances. Selon le niveau de risque détecté, le ou la professionnel(le) de la santé peut être invité(e) à faire un suivi avec le participant. Les accompagnateurs informeront également le ou la professionnel(le) de la santé si un participant n'est plus intéressé à participer au programme, si un participant n'est plus éligible au programme ou est injoignable. Dans de tels cas, nous demandons aux professionnels de la santé de faire un suivi auprès de la personne afin d'explorer d'autres programmes et ressources qui pourraient mieux convenir.

Je suis un(e) professionnel(le) de la santé dans une clinique sans rendez-vous et un(e) patient(e) est intéressé(e) à participer programme Retrouver son entrain. Cette personne est-elle éligible au programme?

Oui, cette personne est éligible tant que vous acceptez d'assumer la responsabilité clinique à pour la courte durée du programme. Nous vous encourageons de remplir le formulaire d'admission en ligne avec cette personne pour vous assurer que vos coordonnées sont correctes et qu'elle soit bien éligible au programme.

Vous avez d'autres questions qui ne figurent pas dans cette liste?

Visitez notre Foire aux questions au www.acsm.ca/retrouver-son-entrain. Vous pouvez communiquer avec nous (retrouversonentrain@acsm.ca) pour plus d'informations.