

Retrouver son entrain pour les nouveaux parents

Le bonheur d'être parents! Maintenant que vous avez un nouveau-né, vous allez vivre de nombreux moments enrichissants. Néanmoins, en plus de tout le bonheur qui accompagne l'arrivée d'un nouveau-né, il y a aussi des périodes d'adaptation, qui peuvent s'accompagner de moments de tristesse, de fatigue, de manque d'énergie et d'anxiété. Quand vous vous sentez accablé, sachez que le programme Retrouver son entrain peut vous aider!

Retrouver son entrain peut aider les nouveaux parents qui souffrent de symptômes légers à modérés de dépression ou d'anxiété à acquérir des compétences importantes pour améliorer leur santé mentale. Vous travaillerez avec un coach Retrouver son entrain, qui vous aidera à concevoir un programme adapté à vos besoins uniques. Votre coach est là pour vous guider et vous motiver tout au long de vos progrès dans une série de cahiers d'exercices, depuis le confort de votre foyer, au moment qui vous convient.

Ce programme a aidé d'innombrables personnes, comme Sarah, qui tentent de trouver un équilibre entre les responsabilités parentales supplémentaires, tout en essayant de prendre soin d'elles-mêmes et de créer des liens avec leur bébé. (Pour l'histoire de Sarah, voir au verso.)



Il y a deux façons d'accéder au programme :

1 Vidéos en ligne BounceBack Today :

Les vidéos offrent des conseils pratiques sur la gestion de l'humeur, l'amélioration du sommeil, l'augmentation de l'activité physique, la résolution de problèmes, et plus encore. Elles peuvent être visionnées en ligne en tout temps sur le site : bouncebackvideo.ca (code d'accès : bbtodaynb). Les vidéos sont offertes en anglais, français, arabe, persan, mandarin, cantonais et pendjabi.

2 Accompagnement par téléphone et cahiers Retrouver son entrain :

Pour participer au programme, les clients doivent être référés par un fournisseur de soins primaires (médecin de famille, infirmière praticienne) ou un psychiatre. Vous pouvez également vous inscrire vous-même, mais vous devez alors indiquer les coordonnées de votre fournisseur de soins primaires, afin que nous puissions le contacter en votre nom.

Après la soumission de votre formulaire de référence, vous serez contacté dans un délai de cinq jours ouvrables pour fixer un rendez-vous téléphonique d'évaluation. Si vous êtes admissible au programme, vous recevrez trois à six sessions d'accompagnement par téléphone, qui se tiendront toutes les deux ou trois semaines. Au cours de ces sessions, votre coach vous aidera à travailler dans une série de cahiers d'exercices. Parmi les sujets abordés : *Comprendre l'inquiétude et l'anxiété; Les choses que vous pouvez faire qui vous aident et Comment résoudre les problèmes.* Un cahier en particulier, *Enjoy your baby* (offert en anglais seulement), est extrêmement utile pour aider les nouveaux parents qui peuvent être confrontés à la tristesse, aux inquiétudes ou à une légère dépression postpartum.

Voici Sarah.

L'histoire de Sarah :

Sarah a 30 ans et est maman pour la première fois. Sarah a du mal à trouver un équilibre entre son nouveau rôle de mère et son rôle actuel de soutien de sa famille élargie, en plus de s'occuper de sa propre entreprise. Elle a du mal à dire non aux membres de sa famille en ce qui concerne les tâches qu'elle assumait auparavant, mais pour lesquelles elle n'a plus ni le temps ni l'énergie. Sarah s'inquiète également de ne pas avoir le temps de fréquenter ses amies.

Pourquoi demande-t-elle l'aide du programme Retrouver son entrain?

Sarah se sent coupable, fatiguée et surmenée. Elle ne sait pas comment équilibrer son rôle de parent avec ses autres responsabilités et relations.

Voici comment le programme Retrouver son entrain aide Sarah :

Avec l'aide de son coach, Sarah apprend à organiser son temps, à prendre soin de son nouveau-né et à établir des limites avec les personnes de son entourage, afin d'avoir encore du temps pour ses activités personnelles et ses loisirs.

- 1 Sarah apprend à s'affirmer davantage et à établir des limites avec les autres, afin d'avoir encore le temps de pratiquer les activités qu'elle aime.** Elle apprend à faire la distinction entre les responsabilités qui lui incombent et celles qui ne lui incombent pas. Elle apprend qu'elle n'est pas tenue de plaire aux autres tout le temps ou d'obtenir leur approbation.
- 2 Elle apprend à réintégrer ses loisirs et ses relations sociales dans sa routine.** Elle apprend l'importance de trouver un équilibre entre ses objectifs de réalisation (p. ex., travailler, prendre soin de son enfant et effectuer les tâches domestiques) et les autres types d'objectifs auxquels elle tient, comme cuisiner et être en contact avec ses amies.
- 3 Elle apprend à mieux gérer son entreprise en décomposant les problèmes plus importants en tâches quotidiennes plus petites et plus faciles à gérer.** Elle apprend comment fixer des objectifs à court, moyen et long terme pour son entreprise, afin d'avoir une idée bien définie des objectifs à atteindre et des moyens de les atteindre.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur le programme Retrouver son entrain, veuillez consulter le site : cmhanb.ca/bounceback