

# Retrouver son entrain<sup>®</sup>



## Vous ressentez de la tristesse, du stress, ou de l'anxiété? BounceBack<sup>MD</sup> peut vous aider!

**BounceBack<sup>MD</sup> : Retrouver son entrain** est un programme de développement des compétences gratuit conçu pour aider les adultes à gérer leurs symptômes de dépression et d'anxiété. Le programme offre deux types d'aide.

### 1 Accompagnement par téléphone et cahiers

Pour participer, il faut d'abord avoir été référé vers ce programme. Votre médecin de famille ou infirmière praticienne peut vous aiguiller. Sinon, vous pouvez également vous inscrire vous-même. Pour accéder au formulaire de référence, visitez : [cmhanb.ca/bounceback](http://cmhanb.ca/bounceback)

BounceBack est un programme d'autoassistance guidée qui fait appel à un coach qui vous aide à progresser dans une série de cahiers.

- Le programme comprend de trois à six sessions d'accompagnement téléphonique, que vous pouvez suivre dans le confort de votre domicile.
- Votre coach est là pour vous aider à développer de nouvelles compétences, vous garder motivé et faire un suivi de vos progrès.
- Vous et votre coach allez choisir, parmi les 20 thèmes sur lesquels portent les cahiers d'exercices, ceux qui conviennent le mieux à vos besoins actuels. Voici quelques-uns des cahiers populaires : S'affirmer; Changer les pensées extrêmes et inutiles; Surmonter les problèmes de sommeil.
- L'accompagnement téléphonique et les cahiers d'exercices sont disponibles en français et en anglais.

### 2 Vidéos en ligne BounceBack Today

Aucune référence n'est nécessaire. Vous pouvez commencer à visionner notre série de vidéos en ligne dès aujourd'hui! Visitez : [bouncebackvideo.ca](http://bouncebackvideo.ca) et entrez le code d'accès : **bbtodaynb**

Les vidéos BounceBack Today proposent 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 offertes en français, anglais, mandarin, cantonais, pendjabi, arabe et persan.

