

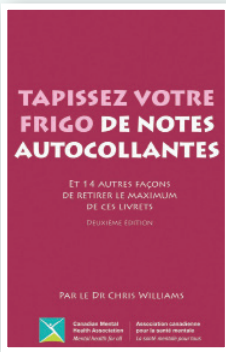
Retrouver son entrain®

Description des livrets de petit format

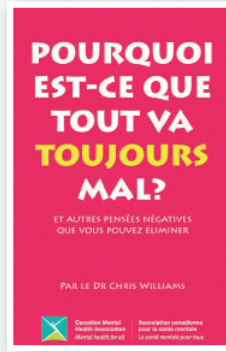


Canadian Mental
Health Association
New Brunswick
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Nouveau-Brunswick
La santé mentale pour tous



15 conseils qui vous aideront à mettre en œuvre des changements que vous souhaitez et comment profiter au maximum de ces livrets.



« Je gâche toujours tout », « Tout le monde pense que je suis minable ». Éliminez ces mauvaises pensées une fois pour toutes! Notre formidable programme de chasseur de pensées négatives vous apprendra comment éliminer les pensées inutiles.



Voulez-vous savoir ce qui vous anime? Apprenez comment vos réactions à des événements extérieurs peuvent affecter vos pensées et sentiments et sachez quoi faire pour y remédier afin de retrouver votre bien-être.



Développez votre estime de soi et changez votre vie! Grâce à ce livret, vous profiterez de conseils pratiques qui vous aideront à découvrir tous les aspects positifs de vous-même.



S'il vous semble trop difficile même de sortir du lit, vous avez besoin de ce livret. Il vous aide à reprendre votre routine quotidienne et offre des suggestions concrètes sur la façon de remettre du plaisir dans votre vie!



Vous souhaitez arrêter de fumer? Vous faire des amis? Faire davantage de sorties? Vous n'avez que quelques pas à franchir pour atteindre votre but (quel qu'il soit) grâce à notre plan en 4 étapes faciles!

Les livrets sont offerts en français et en anglais.





Ce n'est pas ce que vous faites, mais plutôt combien de fois vous le faites. Lorsque vous vous sentez déprimé, vous pouvez commencer à faire certaines choses pour traverser une période difficile. Apprenez à reprendre le contrôle pour vous sentir mieux.

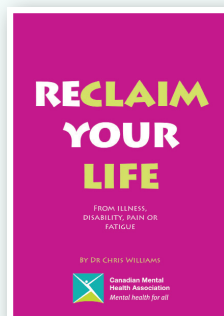


(offert en anglais seulement)

En cas d'inquiétudes et de panique : Vous aide à comprendre votre anxiété – vos inquiétudes – et vous présente un excellent moyen de résoudre ce problème : la méthode ACO (Affronter, Corriger, Oublier). Ce livret vous aidera également à vaincre les attaques de panique.



Préparez-vous à 1, 2, 3, respirer! Ce livret vous montre tout ce dont vous avez besoin pour contrôler votre humeur et améliorer votre niveau de bonheur et vos relations.

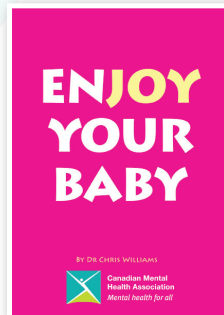


(offert en anglais seulement)

Votre vie est plus importante que votre maladie. Si vous avez reçu un diagnostic qui vous effraie, ou si vous éprouvez encore des difficultés après des années de mobilité réduite, ce livret peut vous aider à vous sentir un peu mieux chaque jour.



Vous vous sentirez mieux en quelques minutes! Ce livret peut vous aider à changer votre vie. Suivez ces conseils simples et pratiques, et vous serez plus heureux, en meilleure forme et vous verrez le positif de la vie!



(offert en anglais seulement)

Vous espérez une fin heureuse, mais vous n'avez obtenu que des couches. 14 jours, 14 changements – seulement deux semaines pour aller mieux. Toutes les deux ou trois pages dans ce livret, vous trouverez une suggestion pour apporter un changement dans votre vie, vos pensées, votre routine ou vos relations.