

Retrouver son entrain et la douleur chronique

La douleur chronique vous fait-elle vous sentir déprimé, anxieux ou accablé?

Le programme Retrouver son entrain peut vous aider à acquérir des compétences pratiques pour gérer vos symptômes et retrouver votre bien-être et votre santé mentale.

Retrouver son entrain aide d'innombrables personnes à prendre le contrôle de leurs angoisses, pensées et inquiétudes liées à la santé pour se sentir mieux un jour à la fois; des personnes comme Louis, qui ont subi des effets négatifs sur leur santé mentale en raison de douleurs chroniques. (Pour l'histoire de Louis, voir au verso).

Grâce au programme Retrouver son entrain, les adultes et les jeunes de 15 ans et plus bénéficient de techniques de développement de compétences enseignées à l'aide de cahiers d'exercices et d'un accompagnateur formé Retrouver son entrain. Vous travaillez individuellement avec un coach, qui vous aidera à concevoir un programme adapté à vos besoins et à vos expériences uniques. Le coach Retrouver son entrain est là pour vous aider à travailler au moyen d'une série de cahiers à votre propre rythme, et vous aider à développer de nouvelles compétences, à vous motiver, à répondre à vos questions et à suivre votre progrès.



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 : bbsbttodaynb). 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, ou de livrets condensés plus courts. Parmi les sujets abordés : *Comprendre l'inquiétude et l'anxiété; Les choses que vous pouvez faire qui vous aident; Comment résoudre les problèmes; et Changer les pensées extrêmes et nuisibles.*

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

Voici Louis.

Son histoire :

Louis a 54 ans. Il a travaillé comme expert-conseil en marketing pendant 30 ans, jusqu'à récemment, après qu'un grave accident de voiture l'a laissé avec une mobilité réduite et des douleurs chroniques. Louis est actuellement en congé et s'inquiète de savoir s'il pourra retourner au bureau ou s'adonner aux activités qui lui plaisaient auparavant. Louis a également du mal à payer ses factures, car il est actuellement prestataire de l'assurance emploi.

Pourquoi il demande l'aide du programme Retrouver son entrain :

Louis se sent abattu, déprimé, accablé et inquiet pour son avenir. Il a des pensées négatives sur sa situation et ses réalisations.

Voici comment le programme Retrouver son entrain aide Louis :

Grâce au soutien de son accompagnateur, Louis apprend à prendre sa vie en main et à développer de nouvelles stratégies pour résoudre ses problèmes et faire face à ses douleurs chroniques et autres facteurs de stress.

- 1** Il apprend de nouvelles façons de décomposer ses problèmes (principalement financiers) afin de pouvoir travailler à la recherche de meilleures solutions. Il peut notamment s'adresser à la banque pour obtenir un soutien supplémentaire et demander l'aide de sa famille. En identifiant différentes solutions, il reprend en main la situation et ne se sent plus impuissant.
- 2** Il apprend à réintégrer lentement dans sa routine des activités qu'il aime pour l'aider à reprendre le contrôle de sa situation. Il s'agit d'activités comme regarder le football à la télévision. En commençant par des objectifs à court terme consistant à réintégrer ces activités dans son quotidien, il travaille à atteindre son objectif à long terme consistant à vivre avec sa douleur chronique sans que cela l'empêche de profiter de la vie.
- 3** Il apprend à cibler ses pensées extrêmes et inutiles qui l'empêchaient de reconnaître ses réussites et ses progrès vers son rétablissement. Avant le programme, Louis a admis qu'il était dur avec lui-même et négligeait ses réalisations. Cependant, le programme lui a appris qu'il est important de reconnaître ses réalisations et de célébrer ses réussites afin qu'il puisse travailler à son rétablissement.

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