

# Retrouver son entrain<sup>®</sup>

## Description des cahiers d'exercices

<p>1</p> <p>POUR COMMENCER ... ET POUR CONTINUER LORSQU'ON EST BLOQUÉ</p> <p>D'CHRIS WILLIAMS</p> <p> Association canadienne pour la santé mentale / Le santé mentale pour tous</p> <p><b>D A</b></p>	<p>2</p> <p>COMPRENDRE L'HUMEUR DÉPRESSIVE ET LA DÉPRESSION</p> <p>D'CHRIS WILLIAMS</p> <p> Association canadienne pour la santé mentale / Le santé mentale pour tous</p> <p><b>D</b></p>	<p>3</p> <p>FAIRE DES CHOSSES POUR SE SENTIR MIEUX</p> <p>D'CHRIS WILLIAMS</p> <p> Association canadienne pour la santé mentale / Le santé mentale pour tous</p> <p><b>D</b></p>	<p>4</p> <p>RECONNAÎTRE LES PENSÉES EXTRÊMES ET NUISIBLES</p> <p>D'CHRIS WILLIAMS</p> <p> Association canadienne pour la santé mentale / Le santé mentale pour tous</p> <p><b>D A</b></p>	<p>5</p> <p>CHANGER LES PENSÉES EXTRÊMES ET NUISIBLES</p> <p>D'CHRIS WILLIAMS</p> <p> Association canadienne pour la santé mentale / Le santé mentale pour tous</p> <p><b>D A</b></p>
<p>6</p> <p>COMMENT RÉSOUDRE LES PROBLÈMES</p> <p>D'CHRIS WILLIAMS</p> <p> Association canadienne pour la santé mentale / Le santé mentale pour tous</p> <p><b>D A</b></p>	<p>7</p> <p>COMPRENDRE LES TROUBLES DE PANIQUE ET LES PHOBIES</p> <p>D'CHRIS WILLIAMS</p> <p> Association canadienne pour la santé mentale / Le santé mentale pour tous</p> <p><b>A</b></p>	<p>8</p> <p>COMPRENDRE L'INQUIÉTUDE ET L'ANXIÉTÉ</p> <p>D'CHRIS WILLIAMS</p> <p> Association canadienne pour la santé mentale / Le santé mentale pour tous</p> <p><b>A</b></p>	<p>9</p> <p>COMPRENDRE NOS RÉACTIONS FACE À LA MALADIE</p> <p>D'CHRIS WILLIAMS</p> <p> Association canadienne pour la santé mentale / Le santé mentale pour tous</p> <p><b>A</b></p>	<p>10</p> <p>FAIRE FACE À SES PEURS ET NE PLUS LES ÉVITER</p> <p>D'CHRIS WILLIAMS</p> <p> Association canadienne pour la santé mentale / Le santé mentale pour tous</p> <p><b>A</b></p>
<p>11</p> <p>VAINCRE LES TROUBLES DU SOMMEIL</p> <p>D'CHRIS WILLIAMS</p> <p> Association canadienne pour la santé mentale / Le santé mentale pour tous</p> <p><b>O</b></p>	<p>12</p> <p>SAVOIR S'AFFIRMER</p> <p>D'CHRIS WILLIAMS</p> <p> Association canadienne pour la santé mentale / Le santé mentale pour tous</p> <p><b>O</b></p>	<p>13</p> <p>DÉVELOPPER LES RELATIONS AVEC LA FAMILLE ET LES AMIS</p> <p>D'CHRIS WILLIAMS</p> <p> Association canadienne pour la santé mentale / Le santé mentale pour tous</p> <p><b>O</b></p>	<p>14</p> <p>AMÉLIORER COMMENT ON SE SENT EN FAISANT DE L'EXERCICE</p> <p>D'CHRIS WILLIAMS</p> <p> Association canadienne pour la santé mentale / Le santé mentale pour tous</p> <p><b>O</b></p>	<p>15</p> <p>LES CHOSSES QUE VOUS POUVEZ FAIRE QUI VOUS AIDENT</p> <p>D'CHRIS WILLIAMS</p> <p> Association canadienne pour la santé mentale / Le santé mentale pour tous</p> <p><b>O</b></p>
<p>16</p> <p>LES CHOSSES QUE VOUS FAITES QUI VOUS NUISENT</p> <p>D'CHRIS WILLIAMS</p> <p> Association canadienne pour la santé mentale / Le santé mentale pour tous</p> <p><b>O</b></p>	<p>17</p> <p>L'ALCOOL, LES DROGUES ET VOUS</p> <p>D'CHRIS WILLIAMS</p> <p> Association canadienne pour la santé mentale / Le santé mentale pour tous</p> <p><b>O</b></p>	<p>18</p> <p>COMPRENDRE ET UTILISER LES MÉDICAMENTS ANTIDÉPRESSEURS</p> <p>D'CHRIS WILLIAMS</p> <p> Association canadienne pour la santé mentale / Le santé mentale pour tous</p> <p><b>O</b></p>	<p>19</p> <p>PLANIFIER POUR L'AVENIR</p> <p>D'CHRIS WILLIAMS</p> <p> Association canadienne pour la santé mentale / Le santé mentale pour tous</p> <p><b>O</b></p>	<p>20</p> <p>INFORMATION POUR LA FAMILLE ET LES AMIS — COMMENT POUVEZ-VOUS OFFRIR LE MEILLEUR SOUTIEN?</p> <p>D'CHRIS WILLIAMS</p> <p> Association canadienne pour la santé mentale / Le santé mentale pour tous</p> <p><b>O</b></p>

**D** Cahiers sur la dépression

**A** Cahiers sur l'anxiété

**O** Cahiers optionnels

Les cahiers sont offerts en français et en anglais.



## Description des cahiers d'exercices

- 1 Commencer... et comment continuer à progresser si vous vous sentez bloqué**  
En savoir plus d'informations sur ce programme; apprenez la meilleure façon de l'utiliser et quoi faire si vous vous sentez bloqué.
- 2 Comprendre la tristesse et la dépression**  
Renseignez-vous sur la tristesse et la dépression et découvrez pourquoi vous vous sentez ainsi.
- 3 Faire des choses qui améliorent votre bien-être**  
Découvrez comment la tristesse et le stress réduisent votre niveau d'activité. De plus, apprenez des techniques étapes par étapes pour réintégrer des activités utiles dans votre vie.
- 4 Identifier les pensées extrêmes et inutiles**  
Renseignez-vous sur vos schémas de pensée et sur la manière d'identifier ceux qui aggravent votre mal-être et ont une incidence sur vos activités.
- 5 Changer les pensées extrêmes et inutiles**  
Apprenez des moyens efficaces de défier et surmonter les pensées inutiles et troublantes.
- 6 Résoudre les problèmes**  
La vie met sur votre chemin des événements prévus ou des obstacles imprévus — découvrez un plan en sept étapes qui vous aidera à surmonter ces problèmes.
- 7 Comprendre les phobies et la panique**  
Apprenez ce que sont les phobies et la panique et déterminez si elles affectent vos pensées, sentiments, émotions et comportements.
- 8 Comprendre l'inquiétude et le stress**  
Découvrez l'impact de l'anxiété, des inquiétudes et du stress, et identifiez les aspects que vous devez améliorer pour surmonter vos problèmes d'anxiété.
- 9 Comprendre notre réaction à la maladie**  
Examinez la manière dont vous réagissez à la maladie, et découvrez les choses utiles et inopportunes que vous faites et comment cela affecte votre bien-être.
- 10 Affronter les craintes et surmonter l'évitement**  
Découvrez pourquoi vous avez envie d'éviter ce qui semble effrayant et apprenez en quoi l'évitement peut aggraver votre mal-être.
- 11 Surmonter les problèmes de sommeil**  
Apprenez à surmonter les problèmes de sommeil et améliorer la qualité de votre sommeil.
- 12 S'affirmer**  
Apprenez la différence entre comportement passif, comportement agressif et affirmation de soi.
- 13 Développer des relations avec les membres de votre famille et vos amis**  
Souvent, quand vous vous sentez déprimé, anxieux ou irritable, il est facile de s'en prendre aux personnes les plus proches de vous. Découvrez comment votre humeur peut affecter vos relations avec les personnes de votre entourage.
- 14 Utiliser l'exercice physique pour améliorer votre bien-être**  
Rester actif peut aider à améliorer ce que vous ressentez instantanément. Apprenez comment utiliser l'exercice physique pour réduire les sentiments de stress et d'anxiété, et découvrez comment l'exercice peut vous aider à vous sentir mieux dans votre peau.
- 15 Mesures utiles que vous pouvez prendre**  
Découvrez les mesures utiles que vous pouvez prendre pour améliorer votre bien-être et planifiez quelques moyens de prendre ces mesures, même lorsque vous êtes occupé ou en situation de stress.
- 16 Vos agissements nuisibles**  
Découvrez pourquoi et comment vos agissements peuvent parfois être contre-productifs.
- 17 L'alcool, les drogues et vous**  
Apprenez quelques faits utiles sur les drogues et l'alcool, découvrez en quoi les drogues et l'alcool ont une incidence sur vous ou votre famille, et planifiez les prochaines étapes nécessaires pour apporter du changement.
- 18 Comprendre et utiliser les antidépresseurs**  
Les antidépresseurs peuvent être utiles dans le cadre d'un programme de soins. Vous trouverez de plus amples renseignements dans ce cahier.
- 19 Planifier l'avenir**  
Ce cahier vous aidera à gérer votre progression et vos sentiments vers l'avenir.
- 20 Information pour la famille et les amis — Comment offrir le meilleur soutien possible?**  
Renseignez-vous sur ce programme; apprenez comment la personne que vous soutenez l'utilise, et découvrez les choses utiles et inopportunes que vous pouvez faire.