



Retrouver son entrain

Aider les usagers à acquérir les compétences nécessaires pour améliorer leur santé mentale

Présentation du programme

Retrouver son entrain (RSE) est un programme d'une durée de trois à six mois **offert gratuitement** par l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) et conçu pour aider les adultes et les jeunes de 14 ans et plus à gérer les baisses d'humeur, la déprime, l'anxiété, l'irritabilité, la colère et les inquiétudes.

Avantages

- Un programme d'autosoins fondé sur les données probantes intégrant les technologies de l'information et des communications (TIC);
- Les usagers développent les compétences nécessaires pour améliorer leur santé mentale;
- Les usagers bénéficient de deux types de soutien : un accompagnement par téléphone et/ou l'accès à une série de vidéos en ligne proposant des conseils pratiques;
- Les activités d'autosoins se réalisent de façon autonome et non dirigée. Aucun déplacement n'est nécessaire pour les rendez-vous;
- Un accès rapide à l'accompagnement téléphonique après la référence;
- Du matériel accessible en version numérique ou papier.

Critères d'admissibilité

La personne doit satisfaire tous les critères suivants :

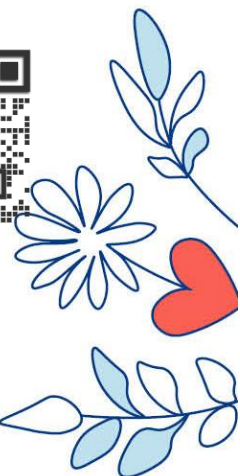
- Personne de 14 ans et plus présentant une forme légère à modérée de dépression et/ou d'anxiété;
- N'a pas un score de plus de 21 au PHQ-9 ou un score T de 80 et plus au RCADS-MDD (pour obtenir les scores bruts équivalents, consultez ce lien);
- Ne présente pas un danger pour elle-même ou pour autrui;
- N'a pas un trouble de l'abus des substances affectant significativement son fonctionnement, en l'occurrence sa capacité à participer au programme;
- N'a pas eu un épisode de manie ou de psychose au cours des six derniers mois;
- Pour les adolescents, ne pas s'être mutilé plus de trois fois au cours du dernier mois.

Nous avons besoin de vous

Pour rendre ce service accessible à la clientèle de notre territoire, nous avons besoin de votre aide.

Comment référer?

1. Vérifiez l'admissibilité de la personne au programme.
2. Complétez [le formulaire de référence](#) disponible sur le site internet de l'ACSM
Ou utilisez ce code QR
3. Pour identifier le bon service répondant ou pour obtenir du soutien pour discuter de l'orientation d'une demande, visitez [ce lien](#).



Inspiré de :

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2023). *Référence au programme d'autosoins Retrouver son entrain^{MC} de l'Association canadienne pour la santé mentale. Division du Québec. Document à l'intention des établissements du réseau de la santé et des services sociaux et des groupes de médecine de famille.* (Publication no 978-2-550-93670-1). La Direction des communications du ministère de la Santé et des services sociaux. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003533/>

Retrouver son entrain^{MC} (2025, mars 25). Retrouver son entrain^{MC}. Rétablir sa santé. Association canadienne pour la santé mentale Québec 2025. <https://retrouversonentrainqc.ca/>