

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 à gérer le stress, les baisses d'humeur, 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 :

- Ne présente pas un danger pour elle-même ou pour autrui¹;
- N'a pas un score de plus de 21 au PHQ-9;
- 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.

¹ Aide à la décision concernant les personnes référées qui pensent au suicide :

Un usager dont l'estimation finale de la dangerosité d'un passage à l'acte suicidaire est verte (absence d'indice de danger) ou jaune (indices de danger faible) peut être admissible s'il présente TOUTES les autres caractéristiques suivantes :

- Idées suicidaires sans la présence d'un scénario ou d'un plan de suicide.
- Aucune tentative de suicide au cours de la dernière année.
- Ne présente pas d'impulsivité, d'agressivité ou de perte de contact avec la réalité.
- Dispose d'un filet de sécurité avec un soutien fiable de l'entourage.
- Accepte de recevoir de l'aide en lien avec ses idées suicidaires.
- Présente un espoir en l'avenir.



Conditions favorables pour référer la personne

- Perçoit des avantages des autosoins et manifeste un **intérêt** et une **motivation**;
- Présente un **niveau de fonctionnement suffisant** pour maintenir une certaine routine;
- Démonstre de **bonnes habiletés lecture** et peut **utiliser les services en ligne** de manière autonome;
- Possède des connaissances limitées en santé mentale et souhaite en apprendre davantage.

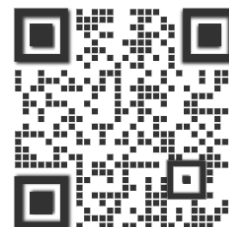
RSE est considéré un service en soi. Il est important d'identifier les personnes pour qui ce programme pourrait répondre à leurs besoins sans nécessiter d'interventions supplémentaires.

Qui fait quoi?

Référent : intervenant, professionnel, médecin	• Je m'assure de l'admissibilité de la personne. • Je complète le formulaire de référence sur le portail Web et je transmets mes coordonnées pour être contacté si des informations essentielles sont manquantes dans la référence. • Après avoir été avisé par l'ACSM de la prise de contact et du début de l'accompagnement, je peux fermer la demande de service.
Répondant : service désigné – adresse unique	• Téléphone et courriel du service répondant relevés de façon journalière. • Joignable et prêt à répondre tout au long de la participation au programme. • Informé et tenu au courant des progrès du participant au programme. • Un rapport de complétion du programme de la période de service sera transmis par l'ACSM. • Après complétion ou abandon du programme, l'ACSM contacte le répondant si le participant présente des besoins supplémentaires.

Comment référer?

1. Je vérifie l'admissibilité de la personne au programme.
2. Je complète [le formulaire de référence et le PHQ-9](#) disponible sur le site internet de l'ACSM ou j'utilise ce code QR
3. Pour connaître le service répondant de mon secteur, je visite [ce lien](#).



Les coordonnées du service répondant auquel j'appartiens sont :

Courriel : _____ **Téléphone :** _____

Pour plus d'informations, visiter le site [Retrouver son entrain](#) et consulter ce [document](#).
Nous vous invitons à jeter un coup d'œil aux [thèmes abordés dans les cahiers](#).

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/>

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Ouest

Québec



santemonteregie.qc.ca/ouest

