

Aider les jeunes et les adultes à gérer leurs symptômes de dépression, de stress et d'anxiété

## Ressources à l'intention des clients – Liens rapides

Nous offrons plusieurs ressources numériques Retrouver son entrain pour vous aider à soutenir vos clients ayant différents besoins en santé mentale

[Fiche de renseignements généraux à l'intention des clients](#)

[Dix choses que vous pouvez faire dès maintenant pour réduire les inquiétudes, l'anxiété et le stress liés à la COVID-19](#)

[Retrouver son entrain à l'intention des aidants naturels](#)

[Retrouver son entrain et la douleur chronique](#)

[Retrouver son entrain pour les nouveaux parents](#)

[Retrouver son entrain et les maladies chroniques](#)

[Retrouver son entrain pour les jeunes de 15 à 18 ans](#)

[Document Retrouver son entrain pour le stress éprouvé par les étudiants](#)

## Contenu pour les médias sociaux

[Trousse d'outils numériques Retrouver son entrain pour la communauté LGBTQ+](#)

[Matériel numérique Retrouver son entrain pour les médias sociaux](#)

[Conseils de Retrouver son entrain liés à la COVID-19](#)

## Autres ressources

[Document sur les façons d'aiguiller des clients pour les fournisseurs de soins primaires](#)

[Retrouver son entrain et la consommation de substances](#)

[Fiche de conseils de motivation à l'intention des fournisseurs de soins primaires](#)

Pour accéder l'information sur Retrouver son entrain, veuillez visiter :  
[bouncebackontario.ca/fr](http://bouncebackontario.ca/fr)

Pour demander les ressources documentaires de Retrouver son entrain, veuillez contacter l'équipe de communications à : [bounceback@ontario.cmha.ca](mailto:bounceback@ontario.cmha.ca)