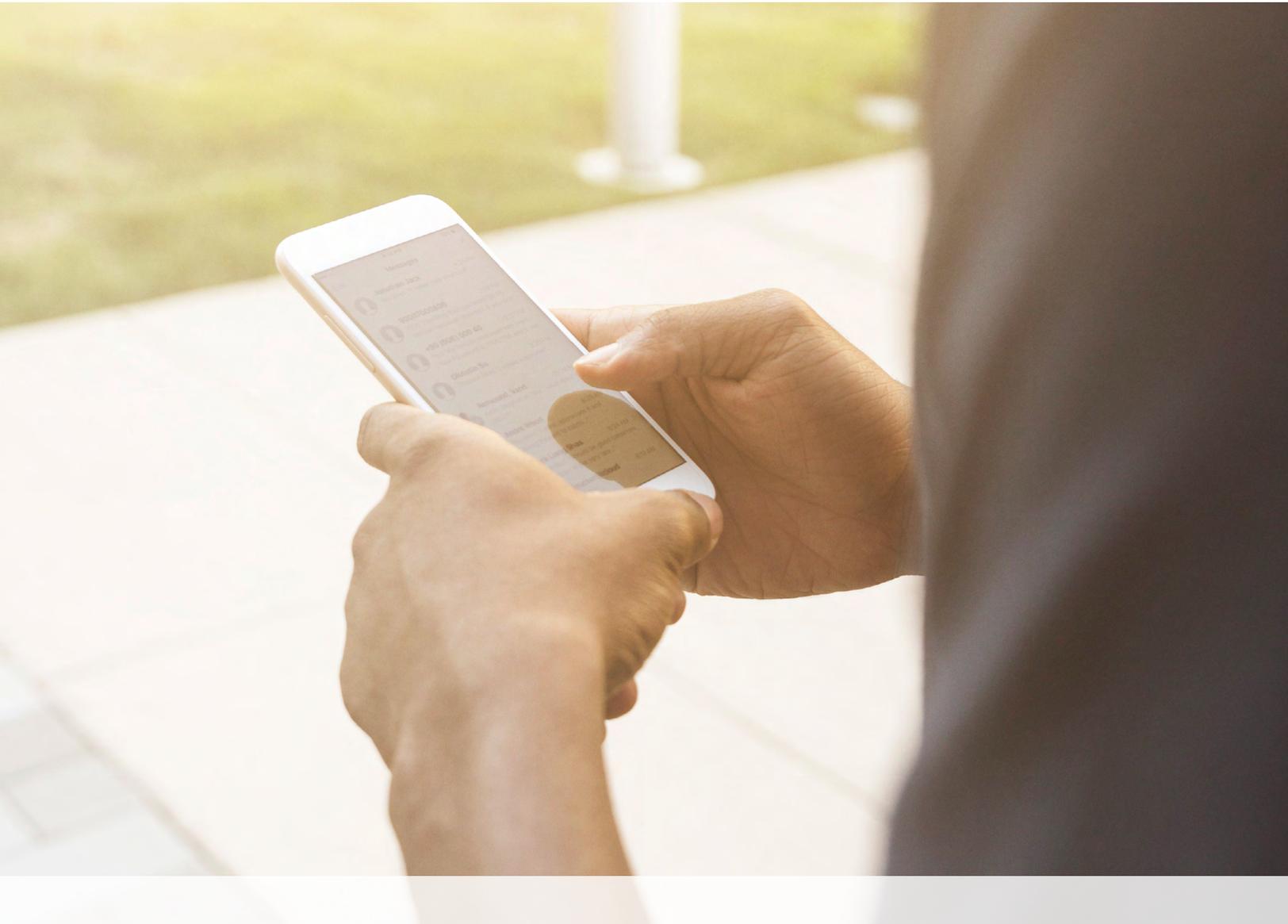




UNIVERSITY OF OTTAWA
HEART INSTITUTE
INSTITUT DE CARDIOLOGIE
DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA



RÉADAPTATION CARDIAQUE

RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE

© 2018 Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa

Le présent guide à l'intention des patients et des familles ainsi que son contenu appartiennent à l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa (ICUO). Il est interdit de modifier, copier, reproduire ou publier l'un ou l'autre des éléments du guide sans obtenir au préalable l'autorisation explicite de l'ICUO. Ce guide contient uniquement des renseignements généraux et ne vise en aucun cas à fournir des conseils précis de nature médicale ou professionnelle. Les auteurs n'assument aucune responsabilité à l'égard de quelconques pertes ou préjudices liés aux renseignements contenus dans ce guide.

Le logo et la spirale de l'Institut de cardiologie sont des marques de commerce de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa. Toutes les autres marques de commerce et tous les documents protégés par un droit d'auteur appartiennent à leurs propriétaires respectifs.

EN CAS D'URGENCE

Téléphone : 613 722-6914 (Ottawa)

Téléphone : 1 866 996-0991 (à l'extérieur d'Ottawa)

Qui : Accessible aux personnes de 16 ans et plus

Site Web : www.crisisline.ca/francais

DISTRESS CENTRE

Téléphone : 613 238-3311 (Ottawa)

Téléphone : 1 800 465-4442 (Comté de Lanark)

Qui : Accessible à tous

Site Web : www.dcottawa.on.ca



COMMENT TROUVER DES SERVICES PSYCHOLOGIQUES OFFERTS DANS LA COMMUNAUTÉ

REMARQUE : Ces services sont payants – les frais, qui peuvent atteindre 225 \$ pour une séance de 50 minutes, sont souvent en partie couverts par les régimes d'assurance; une requête par le médecin traitant peut alors être exigée.

REMARQUE : POUR TROUVER UN PSYCHOLOGUE, VOUS POUVEZ FAIRE UNE RECHERCHE DANS LES SITES WEB SUIVANTS :

L'Ordre des psychologues de l'Ontario : www.cpo.on.ca

L'Académie de psychologie d'Ottawa : www.ottawa-psychologists.org/fr

Ontario Psychological Association : www.psych.on.ca

SERVICES DE CONSULTATION CLINIQUE DE L'OCISO (OTTAWA COMMUNITY IMMIGRANT SERVICES ORGANIZATION) :

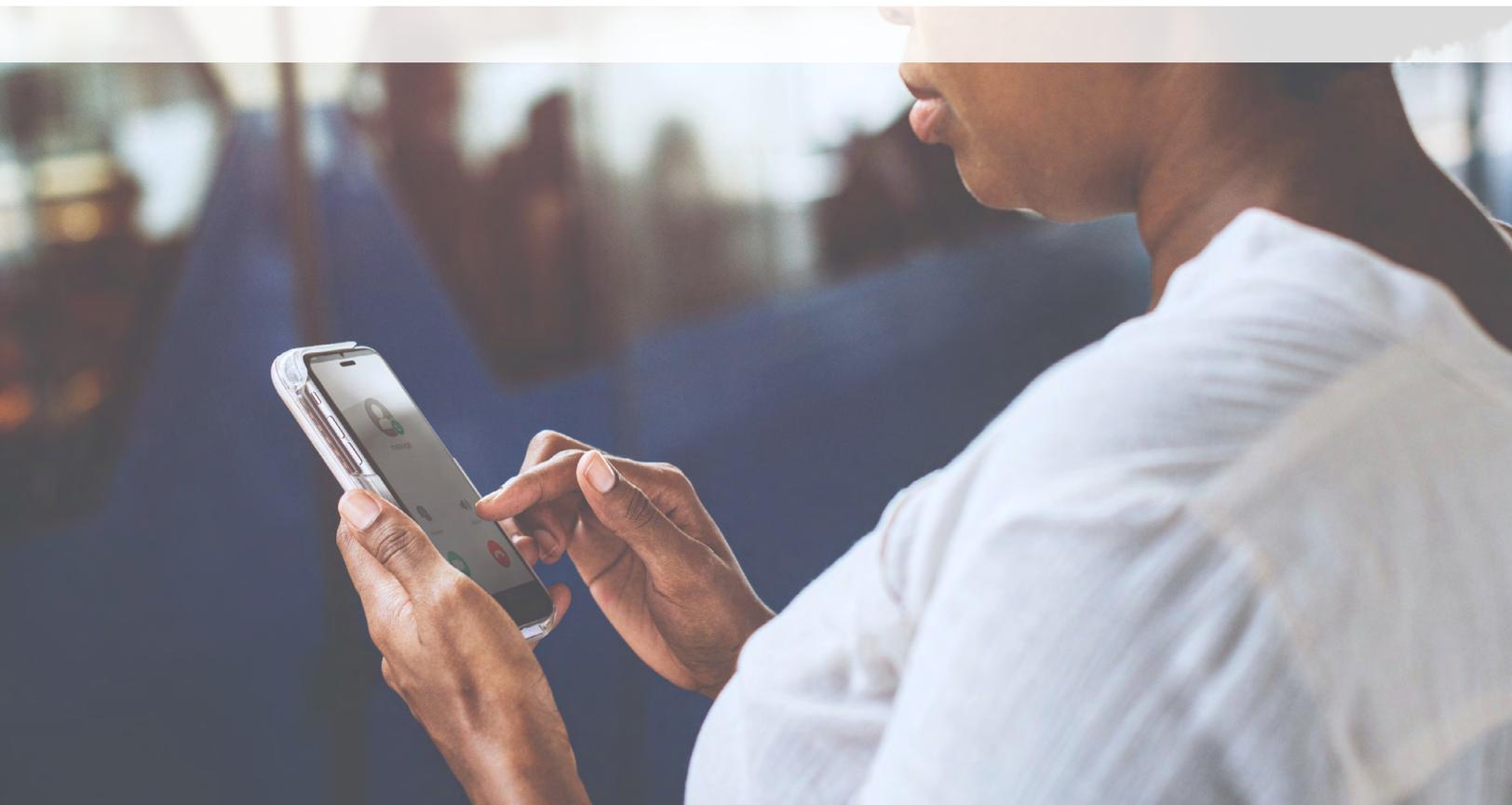
Services de consultation clinique et de soutien en santé mentale destinés aux immigrants et aux réfugiés

613 725-0202

www.ociso.org

mentalhealth.outreach@ociso.org

Services de consultation et de soutien sans rendez-vous offert
les jeudis de 11 h à 17 h en arabe, en français et en anglais.



SERVICES PSYCHOLOGIQUES OU DE COUNSELING À PRIX MODIQUE - EXEMPLES

Les services sont gratuits ou offerts à un coût qui varie selon le revenu; ils sont offerts par des travailleurs sociaux ou des étudiants de cycles supérieurs supervisés par des psychologues attitrés.

CENTRE DE RECHERCHE ET DES SERVICES PSYCHOLOGIQUES **Adresse :** Université d'Ottawa
Téléphone : 613 562-5289
Site Web : www.sciencessociales.uottawa.ca/psychologie/centre-recherche-services-psychologiques
Frais : 60 \$/heure, pour un revenu familial \geq 45 000 \$; ce montant peut être inférieur en cas de revenu $<$ 45 000 \$.

CENTRE DE COUNSELLING ET DE PSYCHOTHÉRAPIE **Adresse :** Université Saint-Paul
Téléphone : 613 782-3022 ou 613 782-3023
Site Web : ustpaul.ca/fr/centre-for-counselling-home_360_120.htm
Frais : 30-75 \$/heure; le montant varie selon le revenu.

SERVICES À LA FAMILLE OTTAWA **Adresse :** 312, av. Parkdale
Téléphone : 613 725-3601
Site Web : www.familyservicesottawa.org/fr
Frais : fondés sur le revenu, allant d'aussi peu que 10 \$/séance jusqu'à 130 \$/séance en l'absence de subvention

SERVICE FAMILIAL ET COUNSELING OTTAWA **Adresse :** 310, rue Olmstead
Téléphone : 613 233-8478
Site Web : www.cfsottawa.ca/fr/accueil

JEWISH FAMILY SERVICES OF OTTAWA **Adresse :** 2255, av. Carling
Téléphone : 613 722-2225
Site Web : www.jfsottawa.com

LA CLINIQUE DE COUNSELING SANS RENDEZ-VOUS D'OTTAWA **Site Web :** walkincounselling.com/fr
(pour consulter les adresses et les horaires)

PROGRAMMES DE TRAITEMENT DE PROBLÈMES DE DÉPENDANCE (LISTE NON EXHAUSTIVE)

SERVICES EN TOXICOMANIE DE L'HÔPITAL LE ROYAL OTTAWA **Téléphone :** 613 722-6521 poste 6158

CENTRE DE TOXICOMANIE ET DE SANTÉ MENTALE OTTAWA-CARLETON **Sans frais:** 888 441-2892
Téléphone : 613 569-6024

PROGRAMMES FONDÉS SUR LA PLEINE CONSCIENCE - EXEMPLES

Ces services comportent des coûts allant de 425 à 700 \$/cours, lesquels sont souvent partiellement couverts par les régimes d'assurance si la demande est accompagnée d'une requête du médecin traitant; consultez les divers sites Web pour connaître les dates des cours.

OTTAWA MINDFULNESS CLINIC (en anglais seulement) **Téléphone :** 613 745-5366 poste 200
Site Web : www.ottawamindfulnessclinic.com
Offre également un programme de formation à la « résilience en cas d'épuisement »

THE MINDFULNESS CLINIC (en anglais seulement) **Site Web :** www.themindfulnessclinic.ca
Située à Toronto, mais cours en ligne offert à tous les résidents de l'Ontario

ASSOCIATIONS ET GROUPE DE SOUTIEN

GROUPE DE SOUTIEN OHSG POUR LES CARDIAQUES (Ottawa Heart Support group) **Téléphone :** (613) 824-9563
Site Web : ottawaheartsupportgroup.com
Réunions mensuelles (information et soutien); accueille sans frais tous les patients cardiaques et les membres de leur famille.

GROUPE DE SOUTIEN POUR LES PERSONNES AYANT UN DAI (OTTAWA) **Téléphone :** 613 696-7000, poste 13095
Courriel : bquinlan@ottawaheart.ca
Réunions mensuelles (information et soutien); accueille sans frais toutes les personnes ayant un défibrillateur automatique implantable (DAI) et les membres de leur famille.

MOOD DISORDERS ASSOCIATION **Site Web :** mooddisorders.ca | mooddisordersottawa.ca
Groupes de soutien et de formation pour les personnes aux prises avec des troubles de l'humeur et les membres de leur famille; cours sur le mieux-être également offerts en continu.

ANXIETY DISORDERS ASSOCIATION **Site Web :** anxietydisordersontario.ca
Formation et soutien destinés aux personnes souffrant de troubles anxieux et aux membres de leur famille; cours de 14 semaines sur la gestion de l'anxiété (425 \$) et cours de pleine conscience et de relaxation (accès libre 12 \$/cours) également offerts.

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE **Téléphone :** 1 877 240-3941
Site Web : cmha.ca | cmhaottawa.ca
Programme gratuit visant à faciliter la prise en charge des maladies chroniques; destiné aux patients ainsi qu'aux soignants.

RESSOURCES EN LIGNE

Manuels « Anti-depressant skills » | comh.ca/selfcare

Manuels gratuits à télécharger ou à consulter en ligne :
The Mindfulness Solution | mindfulness-solution.com

Enregistrements gratuits sur la pleine conscience à télécharger ou à consulter en ligne

Service de soutien en ligne | bigwhitewall.ca | Accès gratuit pour les résidents de l'Ontario

Programme interactif en ligne | moodgym.com.au | Faible coût à déboursier

RESSOURCES VISANT À FACILITER L'ABANDON DU TABAC

**PROGRAMME D'ABANDON
DU TABAC – INSTITUT
DE CARDIOLOGIE DE
L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA** **Téléphone :** 613 696-7069
Courriel : quitsmoking@ottawaheart.ca

PROGRAMME « STOP » **Téléphone :** 416 535-8501, poste 4455
Courriel : stop_study@camh.net
Site Web : stopstudy.ca

**TÉLÉASSISTANCE POUR
FUMEUR - SOCIÉTÉ
CANADIENNE DU CANCER** **Téléphone :** 1 877 513-5333
Site Web : smokershelpline.ca/fr-ca/home

**MOI J'ÉCRASE :
ÉCRASEZ À VOTRE FAÇON** **Téléphone :** 1 877 376-1701
Site Web : myquit.ca/fr



RESSOURCES À L'EXTÉRIEUR D'OTTAWA

ADDICTIONS AND MENTAL HEALTH SERVICES (RÉGIONS DE LANARK, LEEDS ET GRENVILLE)

Téléphone : 1 866 499-8445 | 613 342-2262

Site Web : llhgamh.ca

Counseling, gestion de cas, soutien par les pairs, psychiatrie, hébergement, traitement à domicile, soutien aux aidants/à la famille, orientation vers d'autres ressources de soutien ou activités récréatives ou sociales, aide en cas d'accumulation compulsive.

LIGNESANTÉSUD-EST.CA

Téléphone : 613 341-3884

Site Web : LignesantéSud-Est.ca est un site Web novateur qui offre aux consommateurs et aux fournisseurs de soins de santé l'accès à des renseignements précis et à jour sur les services de santé dans l'ensemble de la région du Sud-Est de l'Ontario..

LANARK COUNTY MENTAL HEALTH

Site Web : lanarkmentalhealth.com

Carleton Place (613 257-5915) | **Smiths Falls** (613 283-2170)

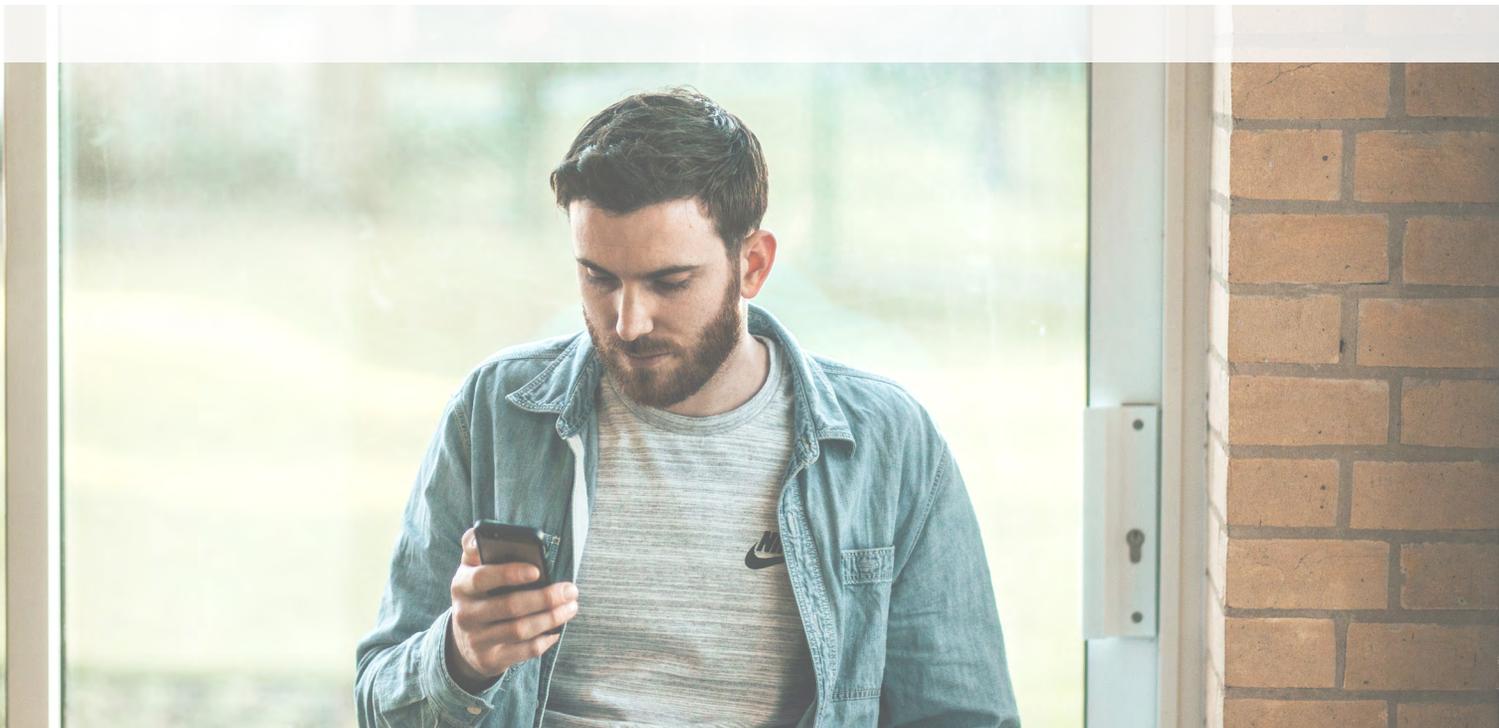
DISTRESS CENTRE LANARK LEEDS AND GRENVILLE

Téléphone : 1 800 465-4442

Ligne téléphonique accessible de 17 h à 24 h

LIGNE SANTÉ CHAMPLAIN - SERVICES EN SANTÉ MENTALE (OTTAWA ET ENVIRONS)

Site Web : lignesantechamplain.ca



POUR TROUVER D'AUTRES RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE, CONSULTER :

CONNEXONTARIO Téléphone : 1 866 531-2600
Site Web : www.connexontario.ca/fr

**CENTRE D'INFORMATION
COMMUNAUTAIRE D'OTTAWA** Téléphone : (613) 241-INFO (4636)
Site Web : cominfo-ottawa.org/francais/main_fr.html

eSANTÉMENTALE Site Web : eSantéMentale.ca

RESSOURCES AUTODIDACTIQUES (EN ANGLAIS)

SANTÉ CARDIAQUE ÉMOTIONNELLE

1. Thriving with Heart Disease: The Leading Authority on the emotional effects of heart disease tell you and your family how to health and reclaim your Lives (2003) par Sotile
2. It's not all in your head: How worry about your health could be making you sick- and what you can do about it (2005) par Asmundson et Taylor
3. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness (1990) par Kabat-Zinn

GESTION DU STRESS

1. 10 Simple Solutions to Stress: How to Tame Tension & Start Enjoying Your Life, by Claire Michaels Wheeler (2007). Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
2. The Relaxation & Stress Reduction Workbook (6th edition), by Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, & Matthew McKay (2008). Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
3. Solving Life's Problems: A 5-Step Guide to Enhanced Well-Being, by A. Nezu, C. Nezu, & T. D'Zurilla (2006). New York: Springer.
4. How to get control of your time and your life by Alan Lakein (1989).

ANXIÉTÉ

1. The Mindfulness & Acceptance Workbook for Anxiety by J.P. Forsyth & G.H. Eifert (2008). Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
2. Women who Worry too Much: How to Stop Worry and Anxiety From Ruining Relationships, Work, and Fun, by Holly Hazlett-Stevens (2005). Oakland, CA: New Harbinger.
3. When Perfect Isn't Good Enough: Strategies for Coping with Perfectionism (2nd ed.), by Martin Antony & Richard Swinson (2009). Oakland, CA: New Harbinger.
4. The Anxiety and Phobia Workbook (5th edition), by E.J.Bourne. (2010). Oakland, CA: New Harbinger.
5. One less thing to worry about. Uncommon wisdom for coping with common anxieties, by Jerilyn Ross & Robin Cantor-Cooke (2009). New York: Random House.
6. Relaxation Audio: comh.ca/pchc/resources/audio/

RESSOURCES AUTODIDACTIQUES (EN ANGLAIS)

DÉPRESSION

1. Feeling Good: The New Mood Therapy, by D.D. Burns. (1999). New York: Avon.
2. Antidepressant Skills Workbook by D. Bilsker & R. Paterson (2005). Consortium for Organizational Mental Healthcare (COMH). Download free in print and audio formats at: comh.ca/selfcare/
3. The Mindful Way through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness, by M. Williams, J. Teasdale, Z. Segal, & J. Katat-Zinn. (2007). New York: Guilford Press.
4. The Mindfulness & Acceptance Workbook for Depression by K. D. Strosahl & P.J. Robinson (2008). Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
5. Exercise for Mood and Anxiety: Proven Strategies for Overcoming Depression and Enhancing Well-Being by Michael Otto & Jasper Smits (2011). New York: Oxford University Press.
6. The Happiness Trap: How to Stop Struggling and Start Living: A Guide to ACT by Russ Harris (2008). Trumpeter
7. Coping with Suicidal Thoughts: sfu.ca/carmha/publications/coping-with-suicidal-thoughts.html
8. Mind Over Mood by Christine A. Padesky & Dennis Greenberger (1995). The Guilford Press.

GESTION DE LA COLÈRE

1. Dr. Weisinger's Anger Work-Out Book: Step-by-Step Methods for Greater Productivity, Better Relationships, Healthier Life by Hendrie Weisinger (1985). William Morrow and Company.
2. Responding to Anger. A Workbook, by L. Bilodeau. (2001). Center City, MN: Hazelden.
3. When Anger Hurts: Quieting the Storm Within, by Matthew McKay, Judith McKay, & Peter D. Rogers (2003). Oakland, CA: New Harbinger
4. The Dance of Anger: A Woman's Guide to Changing the Patterns of Intimate Relationships, by H. Lerner. (1997). New York: Harper Perennial.
5. The Anger Workbook for Women: How to Keep Your Anger from Undermining Your Self-Esteem, Your Emotional Balance, and Your Relationships, by Laura J. Petracek & Sandra P. Thomas (2004). Oakland, CA: New Harbinger.
6. ACT on Life Not on Anger by G.H. Eifert, M. McKay, & J.P. Forsyth. (2006). Oakland, CA: New Harbinger.

AFFIRMATION DE SOI ET COMMUNICATION

1. Your Perfect Right: A Guide to Assertive Living (7th edition), by R. Alberti & M. Emmons. (1995). San Luis Obispo, CA: Impact.
2. The Assertive Woman (4th edition), by S. Phelps & N. Austin. (2002). San Luis Obispo, CA: Impact.
3. The Assertiveness Workbook: How to Express Your Ideas and Stand Up for Yourself at Work and in Relationships, By Randy Paterson, (2000). Oakland, CA: New Harbinger Publications.
4. Messages. The Communication Skills Book By M. McKay, M. Davis, & P. Fanning (2009). Oakland, CA: New Harbinger Publications.
5. Assertiveness Chapter from The Anxiety and Phobia Workbook (5th edition)", by E.J. Bourne. (2010). Oakland, CA: New Harbinger.

RESSOURCES AUTODIDACTIQUES (EN ANGLAIS)

ESTIME DE SOI

1. The Self-Esteem Workbook: A Simple, Effective Program for Mastery of Liking Yourself, by Glenn R. Schiraldi (2001). Oakland, CA: New Harbinger.
2. 10 Simple Solutions for Building Self-Esteem: How to End Self-doubt, Gain Confidence, and Create A Positive Self-image, by Glenn R. Schiraldi (2007). Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

PRISE EN CHARGE DE LA DOULEUR

1. Managing Pain Before It Manages You (3rd ed.), by Margaret A. Caudill (2009). New York: Guilford Press.
2. Living Beyond Your Pain. Using Acceptance & Commitment Therapy to Ease Pain by Joanne Dahl & Tobias Lundgren (2006). Oakland, CA: New Harbinger.
3. 10 Simple Solutions to Chronic Pain: How To Stop Pain From Controlling Your Life by Blake H. Teanran (2007). Oakland, CA: New Harbinger.
4. 10 Simple Solutions to Migraines: Recognize Triggers, Control Symptoms, and Reclaim Your Life by Dawn A. Marcus (2006). Oakland, CA: New Harbinger.

SOMMEIL

1. The Insomnia Workbook: A Comprehensive Guide to Getting the Sleep You Need by Stephanie A Silberman (2009). Oakland, CA: New Harbinger.
2. Relief from Insomnia: Getting the sleep of your dreams. by Charles Morin (1995). New York: Guilford Press (Not available in print but copies in public library system)
3. No more sleepless nights by Peter Hauri & Shirley Linde (2001). San Francisco, CA: Wiley.
4. Quiet your mind and get to sleep by Colleen Carney (2009). New Harbinger Publications.

ALCOOL

1. Controlling Your Drinking: Tools to Make Moderation Work for You” (2nd Ed) by William R. Miller and Ricardo F. Muñoz (2013). Guilford Press



LISTE DE RESSOURCES EN LIGNE (CERTAINES RESSOURCES EN ANGLAIS SEULEMENT)

ADAPTATION POSITIVE AUX PROBLÈMES DE SANTÉ Manuel en ligne : <https://psychhealthandsafety.org/pcwhc/>

VIVRE EN SANTÉ CHAMPLAIN Ateliers Vivre en santé avec une maladie chronique et Formation sur la pleine conscience : www.livinghealthychamplain.ca/fr/Accueil

RÉDUCTION DU STRESS FONDÉE LA PLEINE CONSCIENCE Cours en ligne gratuit (8 semaines) : palousemindfulness.com

COURS EN LIGNE SUR LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ MENTALE, ET LA VIE AVEC UNE MALADIE CHRONIQUE <https://onlinetherapyuser.ca/wellbeing-program>

STRESS

1. comh.ca/pchc/resources/audio/index.cfm - Fichier audio pour la relaxation

ANXIÉTÉ

1. **anxietybc.com** – La Colombie-Britannique a élaboré d'excellentes ressources destinées aux adultes aux prises avec des problèmes d'anxiété et aux parents ayant des enfants anxieux. Le matériel est à jour et couvre de nombreuses préoccupations.
2. **paniccenter.net** – Un site Web basé en Ontario pour aider les personnes qui souffrent d'un trouble panique. Offre un groupe de soutien en ligne modéré par des professionnels.
3. **anxieties.com** – Un site Internet américain gratuit d'autoassistance offrant des programmes Web destinés aux personnes aux prises avec de l'anxiété, des crises de panique, des phobies, un trouble obsessionnel-compulsif (TOC), la peur de voler ou un trouble de stress post-traumatique.

DÉPRESSION

1. **moodgym.anu.edu.au/welcome** – Un site Web australien bien documenté consacré à la dépression
2. **changeways.com** – (then go to self-care depression program) Un site Web canadien offrant un programme bien élaboré
3. **myselfhelp.com** – Un site Web américain bien conçu. Des frais mensuels modestes peuvent s'appliquer. Programmes couvrant divers thèmes : dépression, stress, insomnie, troubles de l'alimentation, estime de soi, culpabilité, deuil, achats compulsifs, soins des proches
4. **depressioncenter.net** – Offre un cours interactif gratuit de 16 sessions sur la thérapie cognitivo-comportementale (TCC); dispose également d'un groupe de soutien anonyme en ligne, animé par des éducateurs spécialisés en santé.

LISTE DE RESSOURCES EN LIGNE (CERTAINES RESSOURCES EN ANGLAIS SEULEMENT)

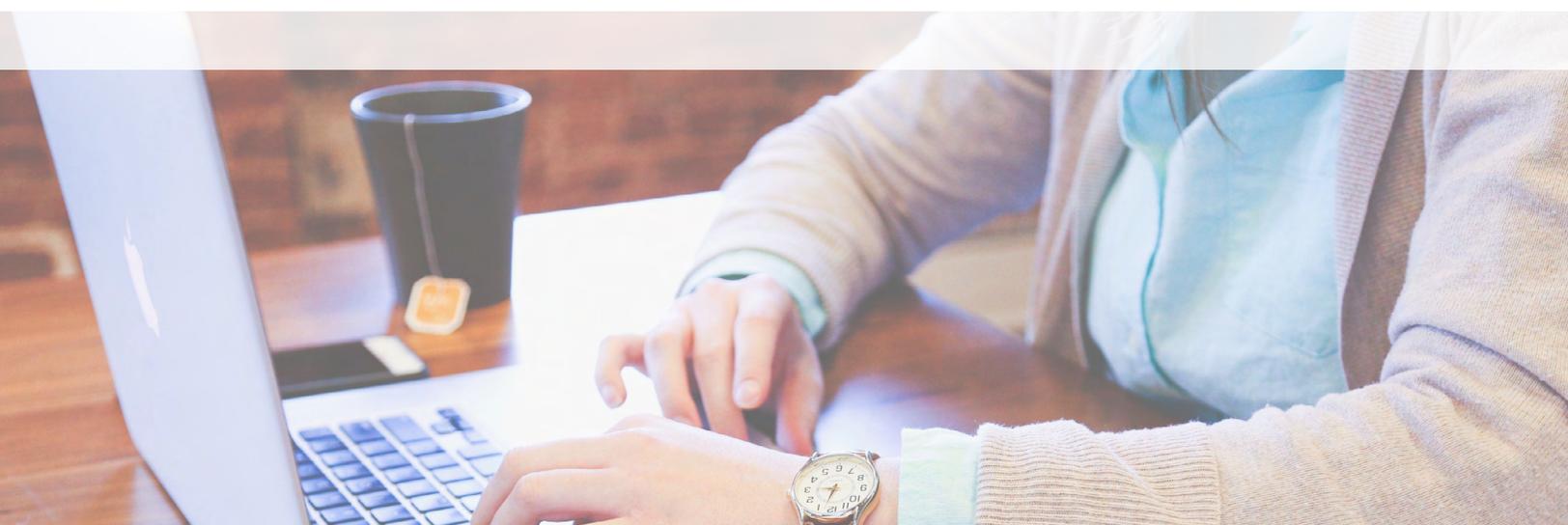
DOULEUR CHRONIQUE American Pain Foundation - painfoundation.org
American Chronic Pain Association - theacpa.org
Arthritis Foundation - arthritis.org
Canadian Pain Coalition - canadianpaincoalition.ca
Chronic Pain Association of Canada - chronicpaincanada.com
Chronic Pain Support Group - chronicpainsupport.org

INSOMNIE **sleepeducation.com** - Un site Web complet consacré à l'éducation des patients, parrainé par l'American Academy of Sleep Med National Sleep Foundation
sleepfoundation.org - Un site Web complet consacré à l'éducation des patients, parrainé par le plus grand groupe de patients sur le sommeil, la National Sleep Foundation. Le site a été remanié depuis la dernière revue.
talkaboutsleeeep.com - Un site Web complet parrainé par l'industrie et consacré à l'éducation des patients; comprend de nombreuses fonctions incluant clavardage et babillards.
WebMD Sleep Disorders Health Center - webmd.com/sleep-disorders/default.htm

TOXICOMANIE **get.gg/docs/CDATWorkBook.pdf** - Manuel gratuit en ligne destiné aux personnes qui tentent de surmonter un problème de toxicomanie. Mis sur pied par les créateurs du site Web Cognitive Behavior Therapy Self Help Resources.

cdha.nshealth.ca/addictions-and-mental-health-program-chamhp/self-help-assessment

Site Web qui présente une panoplie de ressources d'autoassistance liées aux problèmes de consommation de diverses substances, du tabac à l'alcool. Créé par le Capital Health Addictions group de la Nouvelle-Écosse tobacco to alcohol. It was created by the Capital Health Addictions group in Nova Scotia.



LISTE D'ORGANISMES D'AUTO-ASSISTANCE

MOOD DISORDERS OTTAWA moordisordersottawa.ca

Groupe de soutien gratuit (rencontres bimensuelles) pour les adultes qui ont des problèmes d'humeur. Pour de plus amples renseignements, appelez la ligne d'info au 613 526-5406 ou envoyez un courriel à l'adresse : mdosupport@hotmail.com

ANXIETY DISORDERS ASSOCIATION OF ONTARIO anxietydisordersontario.ca

OTTAWA COMMUNITY IMMIGRANT SERVICES ORGANIZATION <http://ociso.org/En>

Counseling aux individus, aux couples et aux familles. Services offerts dans plus de 50 langues.

LISTE D'APPLICATIONS (NON EXHAUSTIVE)

Avis de non-responsabilité : Les activités, les outils et les renseignements répertoriés dans les applications indiquées ci-dessous sont proposés en appoint à votre traitement. Ces applications ne peuvent en aucun cas remplacer les soins fournis par un professionnel dûment formé. Si vous croyez que vous pourriez souffrir de dépression ou d'un autre problème de santé mentale, cherchez l'aide d'un professionnel de la santé mentale agréé. De même, si vous souhaitez savoir si ces applications vous conviennent ou de quelle façon vous pouvez exploiter leur contenu de façon optimale, consultez un professionnel de la santé agréé pour discuter de vos préoccupations

REMARQUE : L'utilisation de ces applications peut comprendre des frais; vous ne devez en aucun cas vous sentir obligé d'utiliser les applications payantes

DÉPENDANCE

OA Speakers (Outremangeurs anonymes – témoignages de personnes qui ont surmonté leurs problèmes de compulsions alimentaires)

InTheRooms (Alcoolisme – Soutien virtuel/récupération/autoassistance)

QUIT THAT (calcule les économies réalisées selon les minutes écoulées depuis l'arrêt d'un comportement)

ANXIÉTÉ

Anxiety Reliever (version d'essai gratuite, frais de mise à jour après un mois)

Anxiety Coach

MOOD

MoodKit

iCOUCH CBT

CBT iCoach (sommeil)

MoodTracker

lcbt app

MoodKit

RELAXATION ET PLEINE CONSCIENCE

MindShift (éducation et outils reliés à l'anxiété pour vous aider à gérer diverses situations; y compris balayage corporel avec options vocales)

Breathe2Relax

Breathe

Mindfulness Coach

Take a break!

Headspace

Happify

MANGER DE MANIÈRE ATTENTIVE

EAT BREATHE THRIVE (sensibilisation à la sensation de faim, évaluation des besoins et méditation autoapaisante)