



Cher collègue,

RE : Demande d'accès gratuit à un cours en ligne basé sur la thérapie cognitive-comportementale

Vous recevez cette lettre parce que l'un de vos patients souhaite suivre notre cours en ligne basé sur les principes de la thérapie cognitive-comportementale (TCC), auquel il peut accéder gratuitement à la clinique virtuelle équilia.

Notre cours est conçu pour enseigner des compétences pratiques permettant de surmonter les symptômes de l'anxiété et de la dépression. La clinique virtuelle équilia est le fruit d'une collaboration québécoise et franco-ontarienne dans l'adaptation canadienne-française de la plateforme australienne THIS WAY UP réputée pour ses cours basés sur la thérapie cognitive-comportementale, accessibles sur Internet, et fondés sur des données probantes.

Les prestataires de soins dans la communauté (p. ex., les médecins, les psychologues, les psychiatres et autres professionnels de la santé) peuvent s'inscrire gratuitement à notre plateforme et utiliser ces cours de TCC fondés sur des données probantes pour aider leurs patients.

Notre cours sont accessibles gratuitement dans le cadre d'un projet de recherche (*L'implantation d'une clinique virtuelle pour les troubles anxieux et dépressifs: Une approche innovante en santé mentale*; Roberge, Vasiliadis et al.; IRSC 2020-2021) et peuvent être complétés de manière autonome. Il est aussi possible pour les cliniciens et cliniciennes de s'inscrire à la clinique virtuelle équilia. Cette approche présente deux avantages. D'une part, il est possible de prescrire le programme à des personnes directement sur le site web de la clinique virtuelle. D'autre part, un jumelage entre un clinicien et un patient permet de suivre les progrès de vos patients sur votre tableau de bord. Les personnes inscrites complètent des questionnaires liés aux symptômes anxieux et dépressifs à chaque leçon. Vous devrez créer un compte gratuit pour prescrire les cours et suivre.

Pour consulter le cours disponible et apprendre à prescrire un cours afin que votre patient puisse y accéder en ligne gratuitement, veuillez consulter le site www.equilia.ca

Si vous avez des questions ou si vous souhaitez discuter de cette lettre avec notre équipe, n'hésitez pas à nous envoyer un courriel à l'adresse suivante groupe-anxiete-fmss@usherbrooke.ca ou nous téléphoner au 819 821-8000 poste 74288.

Cordialement,

Pasquale Roberge, Ph.D., psychologue
Université de Sherbrooke
Faculté de médecine et des sciences de la santé
Département de médecine de famille
3001, 12e Avenue Nord
Sherbrooke (Québec) Canada, J1H 5N4

A propos de équilia

La clinique virtuelle équilia est une initiative à but non lucratif de l'Université de Sherbrooke et du CIUSSS de l'Estrie-CHUS au Québec et de l'Hôpital Monfort en Ontario. Notre mission est d'améliorer l'accès à des interventions en ligne éprouvées et nous sommes là pour aider les cliniciens à utiliser la TCC web pour l'anxiété et de la dépression. Visitez www.equilia.ca pour en savoir plus.