

LETTRE À L'ATTENTION DES CLINICIENS

QUÉBEC

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

Bonjour,

Vous recevez cette lettre parce que l'un de vos clients souhaite suivre un de nos programmes en ligne basés sur la thérapie cognitive-comportementale (TCC), auquel il peut accéder gratuitement via la clinique virtuelle *équilia*.

Nos programmes sont conçus pour enseigner des compétences pratiques permettant de surmonter les symptômes de l'anxiété et de la dépression. La plateforme *équilia* est le fruit d'une collaboration québécoise et ontarienne dans l'adaptation canadienne-française de la plateforme australienne THIS WAY UP, réputée pour ses programmes basés sur la TCC, accessibles sur internet, et fondés sur des données probantes. Ils sont accessibles gratuitement dans le cadre du 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).

Nos programmes peuvent être complétés de manière autonome. Il est aussi possible pour les prestataires de soins (p. ex., les médecins, les psychologues, les psychiatres et autres professionnels de la santé) de s'inscrire gratuitement à notre clinique virtuelle et d'utiliser nos programmes pour aider leur clientèle. Cette approche présente deux avantages. D'une part, il est possible de prescrire un programme directement à partir du site web de la clinique virtuelle. D'autre part, le jumelage clinicien-client permet au prestataire de soins de suivre les progrès de son client sur son tableau de bord, par le biais de résultats à différents questionnaires sur la détresse psychologique et sur les symptômes anxieux et dépressifs. Vous devrez vous créer un compte pour prescrire les programmes et suivre les progrès de votre clientèle.

Pour consulter les programmes disponibles et apprendre comment prescrire un programme afin que votre clientèle 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 equilia@USherbrooke.ca ou à 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, 12^e Avenue Nord
Sherbrooke (Québec) J1H 5N4 Canada

À 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 Montfort en Ontario. Notre mission est d'améliorer l'accès à des interventions en ligne éprouvées, et nous sommes là pour aider les prestataires de soins à utiliser la TCC web pour l'anxiété et de la dépression. Visitez www.equilia.ca pour en savoir plus.