COMMENT RECOMMANDER UN PROGRAMME ēQUILIA À DES PERSONNES ACTUELLEMENT SUR UNE LISTE D'ATTENTE

Les programmes en ligne s'appuyant sur la thérapie cognitive-comportementale offerts par la plateforme peuvent être un moyen utile pour les gens d'obtenir une aide immédiate pour leurs symptômes anxieux et dépressifs.

Pour la clientèle appropriée, vous pourriez donner un aperçu du fonctionnement d'ēquilia et la diriger vers l'outil de détection (bientôt disponible) qui comprend de courts questionnaires. Cet outil permet de la guider vers un programme qui cible ses symptômes particuliers.

Des données probantes rigoureuses

Valider…

Validez qu'il est normal de ressentir de l'inquiétude quand on est sur une liste d'attente.

« Je sais qu'il peut être difficile d'attendre, nous faisons de notre mieux pour voir les gens dès que possible. »

Expliquer…

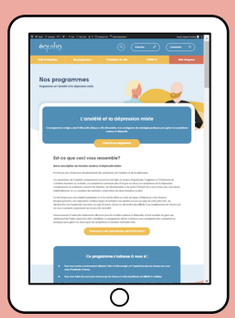
« Suivre un programme vous permet d'apprendre des habiletés qui pourraient vous être enseignées lors de votre thérapie en personne à venir. C'est donc une façon proactive de vous préparer pendant que vous êtes sur la liste d'attente; vous pourrez déjà pratiquer les stratégies acquises ainsi. »

Informer…

« Cette plateforme offre des programmes composés de 4 à 6 leçons. Tant que vous avez accès à Internet, vous pouvez suivre ces programmes pendant les prochaines semaines au moment qui vous convient. Consultez le site ***equilia.ca*** *pour obtenir la liste complète des programmes. »*

Montrer…

Visitez le site web avec la personne.



Naviguer…

Expliquez que les programmes sont disponibles sous forme autodirigée ou supervisée par un prestataire de soins. Discutez de la voie que votre clientèle peut suivre tout en tenant compte des disponibilités qui s'offrent à elle selon son lieu de résidence.

« Si vous souhaitez suivre le programme de manière entièrement autonome, vous pouvez vous inscrire gratuitement et le commencer dès aujourd'hui.

Si vous souhaitez qu'un prestataire de soins supervise vos progrès tout au long du programme, contactez-le d'abord pour lui faire savoir que vous souhaitez une supervision. »

Suggérer…

« Si vous ne savez pas quel programme choisir, vous pouvez consulter un prestataire de soins qui pourra évaluer votre santé mentale et discuter du programme qui répondrait à vos besoins actuels. Vous pouvez également utiliser l'outil de détection (bientôt disponible). »

Suivi…

Si nécessaire, faites un suivi par courriel.

« Désirez-vous toujours apprendre des stratégies pour surmonter le stress, l'anxiété et la dépression en attendant les séances en personne? Les programmes en ligne de la plateforme ēquilia pourraient vous intéresser. Ils enseignent des habiletés et des stratégies pratiques pour vous aider dans la gestion des symptômes de déprime, de stress et d'anxiété. Pendant que vous attendez de recevoir une thérapie en personne, ces programmes peuvent vous aider à apprendre des habiletés pour surmonter vos difficultés et améliorer votre bien-être. »

N'hésitez pas à contacter notre équipe pour toute question ou tout commentaire :

equilia@usherbrooke.ca

Copyright © St Vincent's Hospital Sydney Limited | THIS WAY UP | Traduction et adaptation par ēquilia

ēquilia