

PROGRAMMES EN LIGNE CLINIQUEMENT ÉPROUVÉS POUR LA SANTÉ MENTALE ET LE BIEN-ÊTRE

RECOMMANDATION D'UN PROGRAMME

Bonjour,

À la suite de la consultation d'aujourd'hui, votre professionnel de la santé vous a recommandé de suivre l'un de nos programmes en ligne pour vous permettre d'apprendre des stratégies pratiques afin de faire face aux symptômes que vous ressentez.

Ces programmes en ligne sont fondés sur la thérapie cognitive-comportementale (TCC), une approche psychologique efficace contre l'anxiété, la dépression et les problèmes de santé mentale connexes. Ils ont été développés en Australie par des professionnels expérimentés en santé mentale à l'Hôpital St-Vincent de Sydney et ont été traduits et validés en français par une équipe de chercheurs et d'experts en TCC du Québec et de l'Ontario. Ces programmes ont pour but de vous enseigner comment faire face à vos difficultés et vous aider à vous sentir mieux de façon générale.

Votre professionnel de la santé vous suggère de suivre le programme suivant :

Les programmes en gris pâle ne sont pas disponibles pour le moment, mais notre équipe travaille actuellement à les mettre en ligne.

Programmes pour symptômes spécifiques :

- La dépression
- Les inquiétudes
- L'anxiété sociale
- La crainte excessive d'avoir une maladie
- Les attaques de panique
- Le trouble obsessionnel-compulsif
- Le trouble de stress post-traumatique
- La douleur chronique

Programmes pour des symptômes mixtes :

- L'anxiété et la dépression mixte
- La santé mentale périnatale
- La santé mentale des adolescents
- La TCC et la pleine conscience

Programmes sur le bien-être :

- Gestion du stress
- Gestion de l'insomnie
- Introduction à la pleine conscience
- Le bien-être chez les étudiants

Suivi : Sans supervision Supervisé (vous recevrez les détails par courriel)

- Dès votre inscription, vous aurez jusqu'à 90 jours pour compléter votre programme.
- Une nouvelle leçon deviendra disponible une semaine après la complétion de la leçon précédente.
- Pour optimiser vos résultats, essayez de faire une leçon à chaque une ou deux semaines, et pratiquez vos nouvelles compétences régulièrement entre les leçons.
- Si vous complétez votre programme dans les 90 jours alloués, vous bénéficierez d'un accès prolongé d'un an pour consulter de nouveau tout le matériel.
- Lorsque vous aurez complété votre programme, nous vous recommandons de rencontrer votre professionnel de la santé à nouveau.

Pour vous inscrire et commencer votre programme, rendez-vous sur le www.equilia.ca/nos-programmes/