

# Commencez dès maintenant!

Les soins sont offerts en personne, par téléphone ou en virtuel.

Appelez le 1 833 49NEOSP, visitez le neosp.ca ou scannez le code QR ci-dessous pour lancer votre demande.



**NEOSP.ca**  
**1-833-49NEOSP**

## Emplacements

Toutes les demandes de service sont reçues par Horizon Santé-Nord, l'organisme responsable et le point d'accès central. Les services sont offerts par divers partenaires communautaires dans des sous-régions du Nord-Est, tout près de chez vous, **virtuellement ou en personne.**

### Algoma



### District de Cochrane



### Baie James



### Nipissing/Timiskaming



### Sudbury



Responsable du réseau

# Prenez en main votre anxiété, stress ou dépression.



Thérapie gratuite.  
Accès direct. **18+**

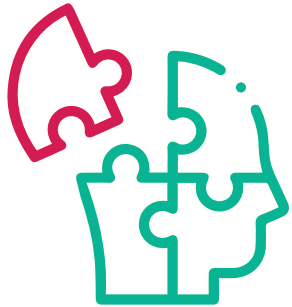
**NEOSP.ca**  
**1-833-49NEOSP**

## Qu'est-ce que PSO?

Le programme Psychothérapie structurée Ontario (PSO) est disponible pour toute personne de 18 ans et plus qui souffre de dépression, d'anxiété ou de troubles liés à l'anxiété de type léger à modéré.



Ce programme donne accès **GRATUITEMENT** à **une thérapie cognitivo-comportementale (TCC)** de courte durée et à des services connexes. La TCC est un type de psychothérapie qui enseigne des capacités et des techniques d'adaptation pour aider les gens à changer la façon dont ils se sentent, pensent et agissent.



Les services de PSO vont de stratégies d'autoassistance (avec l'appui d'un accompagnateur ou d'un thérapeute) à des séances hebdomadaires, individuelles ou de groupe.

## À quoi s'attendre?

Dans la plupart des cas, au départ, les personnes inscrites au programme PSO reçoivent moins de soutien clinique. Elles passent ensuite à des services plus intensifs, au besoin.



Dès qu'une demande de service est reçue, un rendez-vous d'évaluation est fixé avec la personne pour déterminer si le programme répond à ses besoins et pour décider d'un point de départ.

**Les participants peuvent passer d'un service à l'autre, selon leurs besoins.**

**Vous vous demandez si ce service vous convient? Discutez-en avec votre fournisseur de soins de santé ou appelez-nous.**



## Des soins offerts plus près de chez soi

Toutes les demandes de service sont reçues par Horizon Santé-Nord, l'organisme responsable, et les services sont offerts à divers emplacements du Nord-Est par des organismes partenaires.

**Il s'agit du premier programme de ce type financé par le secteur public qui est offert dans notre région.**

## Services offerts dans le cadre du programme PSO

La TCC, axée sur des problèmes et des objectifs, se fonde sur une relation thérapeutique positive entre le thérapeute et son client.

Elle aide les gens à changer des modes de comportement et des schèmes de pensée qui influent sur la façon dont ils se sentent s'ils souffrent de l'un des troubles suivants :

- » Troubles de l'humeur
- » Inquiétude excessive
- » Anxiété sociale
- » Crises de panique inattendues
- » Anxiété à l'égard de la santé
- » Craintes précises (hauteurs, vomissements, etc.)
- » Syndrome de stress post-traumatique
- » Trouble obsessionnel-compulsif