

Types of Support

Les services de soutien varient des outils d'autogestion (avec l'appui d'un accompagnateur) à des séances de thérapie hebdomadaires individuelles ou en groupe.

Le traitement est adapté en fonction du niveau de soin qui répond le mieux à vos besoins, en personne ou virtuellement.

Types de soutien :

» Ressources d'autogestion avec accompagnement téléphonique :

Le programme Retrouver son entrain offre jusqu'à six séances d'accompagnement téléphonique, des cahiers d'exercices sur le développement des compétences par la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) et des vidéos en ligne.

» **TCC sur internet :** Mindbeacon et Tranquility sont des services de prise en charge personnelle qui offrent des programmes virtuels en ligne. Ces modules de TCC sont fournis avec le soutien d'un clinicien ou d'une clinicienne dans le cadre d'une discussion en ligne sécurisée.

» **Bibliothérapie assistée par un clinicien ou une clinicienne :** Un cahier d'exercices de prise en charge personnelle par la TCC permet de guider les participants. Les personnes participent à des séances téléphoniques hebdomadaires de 30 minutes avec un clinicien ou une clinicienne, qui les aide à naviguer dans le contenu.

» **Psychothérapie structurée :** Séances de TCC structurée individuelles ou en groupe offertes en personne ou en ligne dans le respect des protocoles approuvés par PSO. Ces séances sont habituellement présentées chaque semaine au cours d'une période donnée.

Commencez dès maintenant!

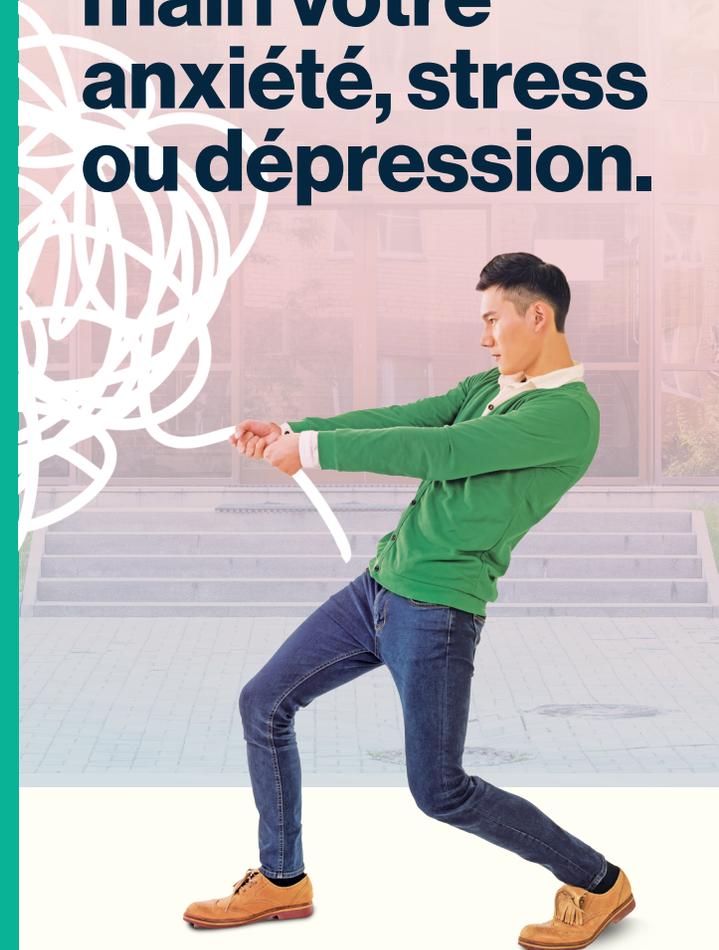
Les soins sont offerts en personne, par téléphone ou en virtuel.

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

Prenez en main votre anxiété, stress ou dépression.



Thérapie gratuite.
Accès direct. 18+

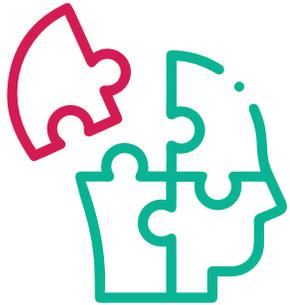
NEOSP.ca
1-833-49NEOSP

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