

Pour vous aider à vous sentir mieux.

Fondé sur la science. Soutenu par des thérapeutes. Personnalisé selon vos besoins.

Qu'est-ce que le programme Tranquility?

La thérapie cognitivo-comportementale sur internet (TCCi) Tranquility fait partie du Programme ontarien de psychothérapie structurée (POPS).

La TCCi Tranquility est un type de thérapie efficace pour les personnes déprimées et/ou ayant des troubles anxieux.

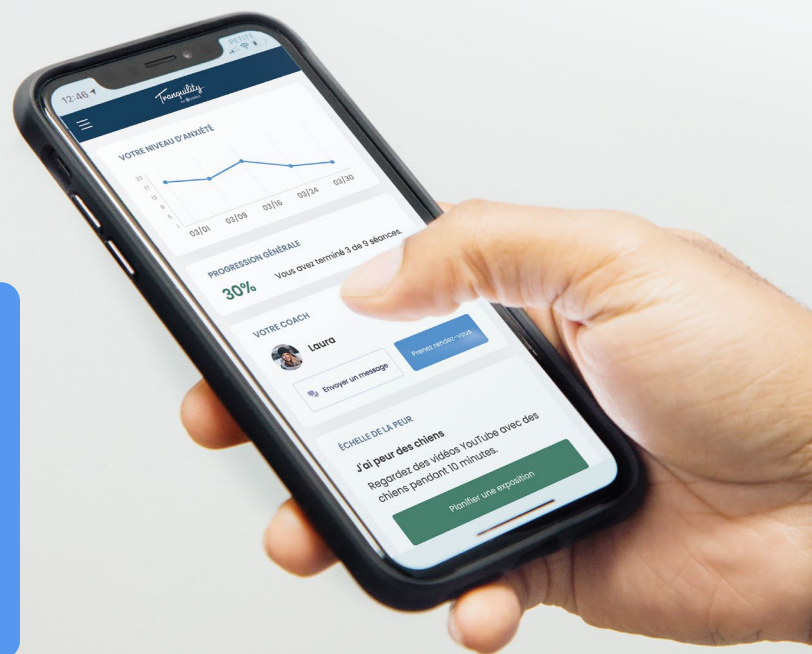
Des thérapeutes qualifié-e-s et expérimenté-e-s vous accompagnent afin que vous tiriez le meilleur parti du traitement. Votre thérapeute vous écoutera et vous aidera à résoudre les questions que vous vous posez ou les difficultés auxquelles vous vous heurtez, le cas échéant. Il ou elle peut également vous aider à continuer à participer activement à votre traitement.



Accessible à partir d'un téléphone, d'une tablette et d'un ordinateur

Vous recevez des services du programme Tranquility en tant que client·e du Programme ontarien de psychothérapie structurée (POPS).

Les adultes atteints de dépression ou ayant des troubles anxieux ont accès **gratuitement** à une thérapie cognitivo-comportementale et à des services connexes dans le cadre du POPS.



À qui s'adresse le programme Tranquility ?

Le programme Tranquility s'adresse aux personnes âgées d'au moins 18 ans atteintes de dépression et/ou de troubles anxieux.

Comment fonctionne le programme Tranquility ?

Le service de TCCi Tranquility a été mis au point conjointement par des psychologues cliniques et des personnes ayant des antécédents de dépression et d'anxiété.

Le programme se compose des trois principaux éléments suivants :

- 1 de 9 à 12 modules éducatifs qui comprennent des exercices interactifs visant à traiter et à réduire les symptômes d'anxiété et/ou de dépression ;
- 2 l'accès à un-e thérapeute qualifié-e pendant 12 semaines (à partir de la date à laquelle vous créez votre compte Tranquility) ;
- 3 des options de communication souples – messages illimités à partir de l'application, et quatre appels téléphoniques/vidéo.

Votre thérapeute se tiendra à votre disposition pour vous accompagner pendant une période allant jusqu'à 12 semaines. Vous aurez accès à vos lectures et à vos outils ainsi qu'à l'historique de vos messages pendant un an à partir de la date à laquelle vous avez créé votre compte Tranquility.

L'alliance thérapeutique

Votre thérapeute passera en revue les informations que vous donnez dans les outils et vous demandera de remplir chaque semaine un bref questionnaire de suivi pour mieux comprendre vos symptômes. Il ou elle vous apportera aussi son aide si vous avez des questions et éprouvez des difficultés pendant vos lectures en ligne et lors de l'utilisation des outils. Vous pouvez envoyer un message à votre thérapeute en tout temps. Le-la thérapeute y répondra dans un délai de deux jours ouvrables. De plus, au cours du programme, vous aurez droit à quatre appels vidéo ou téléphoniques de 20 minutes avec votre thérapeute throughout the course of the service.

Pour avoir accès au programme

- 1 Consultez votre courriel pour y trouver votre invitation Tranquility – le courriel proviendra de « Tranquility » et la ligne Objet indiquera « Renvoi au programme Tranquility ».
- 2 Cliquez sur le lien et créez votre compte Tranquility.
- 3 Remplissez la première série de questionnaires.
- 4 Une fois que vous aurez créé votre compte, vous serez jumelé-e à un-e thérapeute autorisé-e qui comprend vos besoins et saura ainsi y répondre au mieux.
- 5 Vous serez alors prêt-e à entamer le processus et à travailler sur la première série de modules.

Si vous ne recevez pas de courriel avec votre invitation Tranquility, veuillez envoyer un message à notre équipe à **support@tranquility.app**.

Remarque : Vous disposerez de 30 jours pour ouvrir votre invitation Tranquility et créer votre compte. Si vous ne créez pas votre compte dans les 30 jours, nous partirons du principe que ce traitement ne vous intéresse plus et nous fermerons votre fichier client-e du POPS.

Avant de commencer

Comme la TCC est offerte en ligne, nous vous suggérons ce qui suit pour protéger votre vie privée :

- Utilisez toujours la même adresse courriel protégée par un mot de passe pour accéder à la plateforme.
- Utilisez une adresse courriel que vous seul-e consultez (toutes les personnes qui ont accès à l'adresse courriel utilisée sur la plateforme pourront voir que vous recevez un traitement du service Tranquility).
- Utilisez une adresse courriel personnelle (pas votre adresse courriel professionnelle).
- Ne communiquez pas votre mot de passe à d'autres personnes.
- Envisagez de vous installer dans un endroit privé ou d'utiliser des écouteurs pendant que vous effectuez des tâches, car celles-ci pourraient contenir des renseignements confidentiels.
- Essayez d'utiliser votre propre réseau ou un réseau privé, ce qui est plus sûr que le Wi-Fi public.
- Vous devez vous trouver au Canada pour avoir accès à la plateforme.
- Si vous n'utilisez pas la plateforme pendant quatre semaines, votre compte sera fermé.

Le POPS repose sur des soins par paliers, c'est-à-dire que les client-e-s sont orienté-e-s vers le service qui répond le mieux à leurs besoins. Si, à un moment donné, vous-même ou votre thérapeute estimez que ce service ne correspond plus à vos besoins, vous pourrez opter pour des séances de thérapie individuelle ou de groupe. Sinon, le personnel du POPS pourrait vous proposer un autre type de service en dehors de ceux offerts dans le cadre du POPS. Vous pouvez aborder ce sujet avec votre thérapeute à tout moment, si vous en éprouvez le besoin.