

Programme Psychothérapie structurée Ontario

Programmes thérapeutiques de faible intensité

Retrouver son entrain^{MC} Ontario

- programme gratuit d'acquisition rapide de compétences, reposant sur la thérapie cognitivo-comportementale (TCC)
- à suivre en autonomie, à son rythme (inutile de s'absenter pour se rendre à des rendez-vous)
- personnalisé, pour répondre aux préoccupations individuelles
- présenté sous forme de vidéos, cahiers d'exercices et d'activités fournis en ligne
- offrant jusqu'à six entretiens téléphoniques de 30 minutes avec une accompagnatrice ou un accompagnateur, sur une période de 3 à 6 mois
- accompagnement offert en plusieurs langues : français, anglais, arabe, persan, chinois traditionnel et espagnol
- programme administré par l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)
- pour en apprendre davantage : [Retrouver son entrain Ontario – Association canadienne pour la santé mentale](#)

MindBeacon offre une thérapie cognitivo-comportementale (TCC) en ligne

- counseling personnalisé gratuit pendant 12 semaines, employant la thérapie cognitivo-comportementale fondée sur des données probantes
- efficace pour gérer divers problèmes de santé mentale, dont la dépression et l'anxiété
- thérapie fournie par des professionnels de la santé mentale agréés, par le biais d'une messagerie en ligne sécurisée
- évaluations et suivi clinique inclus
- pas de rendez-vous programmés; messagerie 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, avec réponse dans un délai de 1 à 2 jours
- portails conviviaux et aide au démarrage
- thérapie offerte en français et en anglais
- un an d'accès à la documentation en ligne
- pour en apprendre davantage : [Services de thérapie numérique et soutien en ligne à la santé mentale par MindBeacon](#)

Bibliothérapie assistée par des cliniciens

- programme gratuit de TCC structurée par le biais de lectures autoguidées et d'une psychothérapie de courte durée
- administré par des professionnels de la santé agréés
- efficace contre les symptômes de la dépression, de l'anxiété et de l'anxiété sociale
- manuels des participants gratuits (version papier ou électronique) et un plan de lectures hebdomadaires

- langues : manuels en anglais et soutien téléphonique en plusieurs langues
- progrès évalués tout au long du traitement
- 6 à 8 entretiens téléphoniques de 30 minutes à raison d'un entretien par semaine, consacrés à la discussion et à la mise en pratique
- programme administré par l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)

Tranquility – un programme de TCC en ligne, fondé sur des données probantes, offert par Greenshield

- prise en charge gratuite et individuelle pendant 12 semaines
- de 9 à 12 modules interactifs pour la dépression et l'anxiété
- accessible sur n'importe quel appareil, en tout temps
- traitement fourni par des professionnels agréés en santé mentale
- 12 semaines d'accès à des cliniciens
- souplesse quant à l'horaire des communications : messagerie intégrée à l'application, 4 appels vidéo ou téléphoniques de 20 minutes chacun
- plan personnalisé
- un an d'accès à la documentation en ligne
- pour en apprendre davantage : [GSC – assurés - Tranquility](#)