

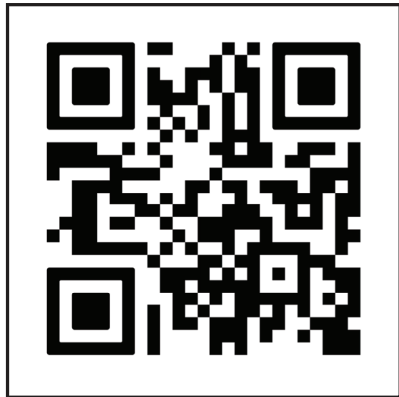
Une thérapie cognitivo-comportementale gratuite, au rythme qui vous convient

Vous pouvez vous inscrire vous-même si vous :

- êtes majeur·e (plus de 18 ans)
- résidez en Ontario

Vous n'aurez pas besoin :

- de carte Santé de l'Ontario
- de diagnostic médical
- d'aiguillage médical



LIRE

Services que nous n'offrons pas :

- aide au logement
- soutien financier
- intervention d'urgence
- gestion de cas
- counseling relationnel ou familial
- soutien psychologique non structuré
- traitement de la consommation problématique de substances psychoactives
- prescription de médicaments et gestion de la pharmacothérapie
- gestion de la douleur chronique

Si vous envisagez sérieusement le suicide ou si vous êtes en crise, veuillez communiquer avec:

Ligne d'aide

Appels 9-8-8 | Textos 9-8-8

ASCM – Peel (soutien d'urgence)

905-278-9036

Halton (intervention mobile de crise et équipe de soutien)

1-877-825-9011

Un soutien à votre convenance

La déprime, la peur ou des pensées négatives vous empêchent de vous réaliser pleinement? Nous pouvons vous aider.



Nous pouvons vous aider

Nous œuvrons auprès de client·e·s qui :

- éprouvent de l'anxiété, du stress ou des inquiétudes
- se sentent déprimé·e·s ou découragé·e·s
- ont des pensées ou des comportements obsessionnels
- ont des réminiscences de traumatismes
- redoutent les situations sociales ou les évitent
- ont de la difficulté à surmonter un événement traumatisant
- ont des peurs irrationnelles ou des phobies
- ont des crises de panique

Nous offrons des services de thérapie cognitivo-comportementale (TCC) qui :

- aident à faire face à tout ce qui empêche de se réaliser pleinement
- enseignent des stratégies et des compétences pratiques
- aident à modifier sa façon de voir, de se sentir et de se comporter



Ce qu'il faut savoir au sujet du POPS

La première étape est une thérapie par téléphone ou une thérapie virtuelle avec accompagnement



Si un soutien supplémentaire est nécessaire, une TCC individuelle ou de groupe avec un·e thérapeute est proposée.



On peut s'inscrire soi-même ou se faire aiguiller par un médecin.



On doit s'engager à faire les exercices requis entre les séances.



La thérapie est offerte en plusieurs langues.

