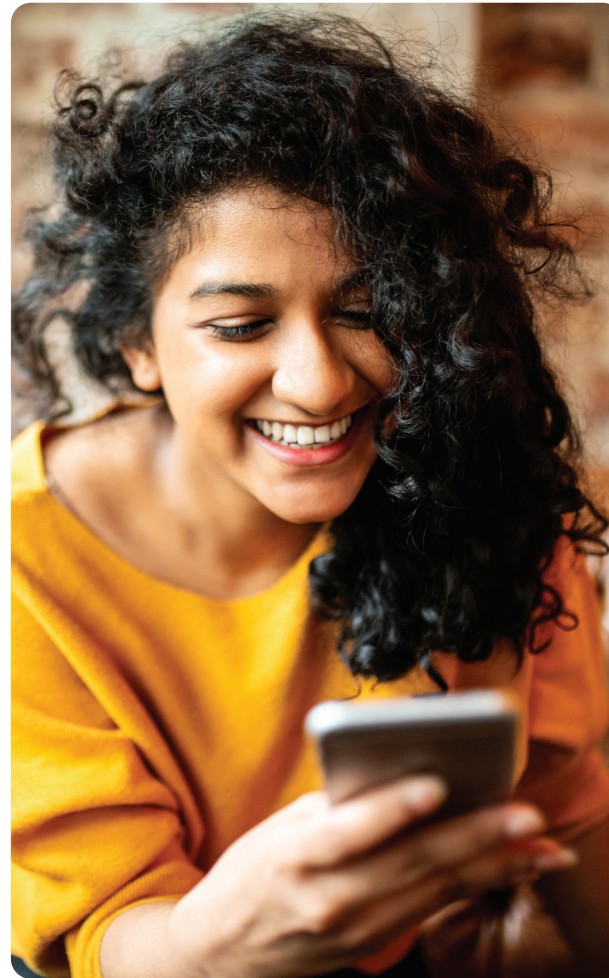


Un soutien à votre convenance

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

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) peut :

- répondre à vos préoccupations
- vous enseigner des stratégies et des compétences pratiques
- vous aider à modifier votre façon de voir, de vous sentir et de vous comporter



LIRE

Conditions d'auto-inscription :

- être adulte (plus de 18 ans)
- résider en Ontario

Il n'est **pas nécessaire** d'avoir une carte Santé de l'Ontario ni d'avoir un diagnostic médical.

ospcarepointhealth.ca/fr-ca

PROGRAMME ONTARIEN DE
PSYCHOTHÉRAPIE STRUCTURÉE


CarePoint
Health

THE
/LE **ROYAL**