

# Un soutien à votre convenance

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

Vous pouvez bénéficier d'une thérapie cognitivo-comportementale gratuite délivrée par un-e mentor-e qualifié-e ou un-e thérapeute.

## Auto-inscription :

- personnes majeures (plus de 18 ans)
- résidant en Ontario



LIRE



[ospcarepointhealth.ca/fr-ca](https://ospcarepointhealth.ca/fr-ca)

PROGRAMME ONTARIEN DE  
PSYCHOTHÉRAPIE STRUCTURÉE

CarePoint  
Health

THE  
/LE ROYAL

## Nous pouvons vous aider si vous :

- éprouvez de l'anxiété, du stress ou des inquiétudes
- vous sentez déprimé-e et découragé-e
- avez des crises de panique
- avez des pensées ou des comportements obsessionnels
- avez des flashbacks et des cauchemars
- avez des réminiscences de traumatismes
- redoutez les situations sociales
- avez des phobies

## Le POPS offre des services confidentiels adaptés à vos besoins :

- Ressources à utiliser en autonomie, avec soutien d'un-e mentor-e qualifié-e ou d'un-e thérapeute, en ligne ou par téléphone.
- Séances de thérapie cognitivo-comportementale individuelles ou de groupe, en mode virtuel ou en personne