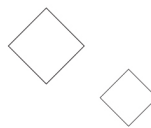




PAN
Programme d'aide
aux notaires du Québec



De l'aide quand vous en avez besoin. Où vous en avez besoin.

En cette période sans précédent, nous savons que bon nombre d'entre vous vivent de l'anxiété associée aux répercussions de la COVID-19 dans votre vie et votre collectivité. Nous voulons vous fournir du soutien efficace en ces temps difficiles. C'est pourquoi nous offrons le programme AbilitiTCCi pour les troubles anxieux liés à une pandémie.

Le programme traite les symptômes d'anxiété associés aux aspects particulièrement problématiques des pandémies : incertitude, isolement, prestation de soins à la famille et aux membres de la collectivité, surinformation et gestion du stress.

AbilitiTCCi vous est offert tout à fait gratuitement.

Qu'est-ce qu'AbilitiTCCi?

AbilitiTCCi est une thérapie cognitivo-comportementale (TCC) guidée par un thérapeute au moyen d'une plateforme en ligne accessible à partir de la maison.

La TCC est l'une des approches thérapeutiques les plus efficaces et les plus efficaces. AbilitiTCCi est d'autant plus efficace qu'il vous jumelle virtuellement avec un thérapeute professionnel, qui vous apportera du soutien au cours du programme.

Comment AbilitiTCCi fonctionne-t-il?

C'est une thérapie virtuelle.

Votre programme AbilitiTCCi commence par l'évaluation de vos besoins à l'aide d'un questionnaire, que vous remplissez en ligne, et d'une consultation par téléphone ou vidéo avec un thérapeute professionnel.

- Puis, vous progressez dans les dix modules à votre rythme, pendant que votre thérapeute surveille votre évolution.

- Des suivis sont prévus au fil du programme afin d'assurer que vous obtenez le soutien dont vous avez besoin. Vous communiquerez par téléphone, par vidéo ou par clavardage avec votre thérapeute. De concert avec lui, vous déterminerez le nombre de suivis que vous désirez obtenir; ce sera à vous de décider.

Pourquoi avoir recours à AbilitiTCCi?

Ça fonctionne.

AbilitiTCCi est efficace d'un point de vue clinique : des études montrent que la TCC sur Internet est aussi efficace qu'une thérapie en personne. Profitez de tous les bienfaits d'une thérapie en personne sans avoir la contrainte de vous déplacer pour des rendez-vous.

C'est accessible à partir de la maison.

Compte tenu des mesures d'isolement volontaire et d'éloignement physique exigées en raison de la pandémie, AbilitiTCCi est un moyen pratique d'obtenir du soutien alors que vous devez demeurer à la maison. Le programme est accessible au moyen de l'appli AbilitiTCCi, sur un téléphone intelligent ou une tablette.

Cette appli respecte les Règles pour l'accessibilité des contenus Web (WCAG 2.0).

C'est pratique.

Consacrez autant ou aussi peu de temps à un module que vous le pouvez; vos progrès seront enregistrés, de sorte que vous pourrez reprendre où vous en étiez lors de votre prochain accès au programme.

C'est confidentiel.

C'est Morneau Shepell qui traitera votre demande et suivra votre évolution; vos renseignements personnels ne seront jamais communiqués à qui que ce soit.

Commencez maintenant!

Visitez le site : PAN.abilititcci.com

