

**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 de personnes vivent de l'anxiété associée aux répercussions de la COVID-19 dans leur vie et leur collectivité. C'est pourquoi Morneau Shepell a créé **AbilitiTCCi**, un programme de thérapie cognitivo-comportementale, pour les troubles anxieux liés à une pandémie.

## Foire aux questions

### 1 Comment AbilitiTCCi peut-il vous aider?

AbilitiTCCi fournit un soutien efficace aux personnes qui vivent de l'anxiété lié 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.

L'anxiété est le terme général utilisé pour désigner tout trouble causant de la nervosité, de la peur, de l'appréhension et de l'inquiétude. AbilitiTCCi peut vous aider à :

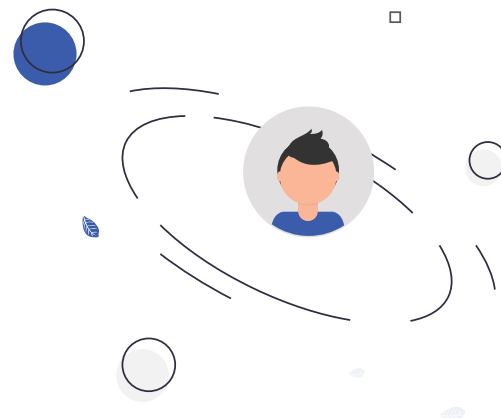
- apprendre ce qu'est l'anxiété et comment elle agit sur vos émotions ainsi que sur votre esprit, votre corps et votre comportement;
- calmer votre anxiété en apprenant des techniques de la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) pour modifier vos réactions aux déclencheurs d'anxiété;
- mettre au point des stratégies d'adaptation pour surveiller et atténuer les manifestations de l'anxiété et mieux gérer vos activités quotidiennes.



**AbilitiTCCi**  
par Morneau Shepell

## 2 Qu'est-ce qu'AbilitiTCCi?

Il s'agit d'un programme de thérapie cognitivo-comportementale (TCC) sur Internet assisté par un thérapeute. La TCC sur Internet est aussi efficace que la TCC traditionnelle en personne qui peut vous aider à développer des habiletés et des stratégies pour vous sentir mieux. Elle est axée sur la modification des schèmes de pensée, des réactions émotionnelles et des comportements négatifs. La TCC est l'une des approches thérapeutiques les plus efficaces et les plus efficaces.



## 3 Comment le programme AbilitiTCCi fonctionne-t-il?

- 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.
- Plusieurs suivis sont prévus au fil du programme afin d'assurer que vous obtenez le soutien dont vous avez besoin. Vous communiquerez par téléphone, par clavardage ou par vidéo avec votre thérapeute.

## 4 Pourquoi avoir recours à AbilitiTCCi?

### Ça fonctionne.

AbilitiTCCi est efficace d'un point de vue clinique. Le programme commence par une évaluation des besoins à l'aide d'un questionnaire en ligne et d'une consultation, par téléphone ou par vidéo, avec un thérapeute professionnel. Vous progressez dans les dix modules à votre rythme, pendant que votre thérapeute surveille votre évolution. Des suivis par téléphone, vidéo ou messagerie sont prévus au fil du programme.

### 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. AbilitiTCCi respecte les Règles pour l'accessibilité des contenus Web (WCAG 2.0).

### C'est une solution appuyée par des experts.

Les thérapeutes d'AbilitiTCCi sont des professionnels de la santé agréés et des

membres en règle d'un ordre professionnel ou d'une association professionnelle dans la province où ils exercent leur profession. Tous les thérapeutes d'AbilitiTCCi :

- sont des travailleurs sociaux ou des psychothérapeutes agréés;
- ont été retenus suivant un processus de sélection rigoureux, y compris une vérification des références;
- sont des praticiens expérimentés qui maîtrisent tous les aspects de la TCC.

### 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.





## 5 Devrai-je payer pour AbilitiTCCi?

**C'est gratuit.**

Nous vous offrons AbilitiTCCi tout à fait gratuitement. Nous voulons nous assurer que vous pouvez accéder au soutien dont vous avez besoin en ces temps difficiles.



## 6 En quelles langues l'application est-elle offerte?

Le français et l'anglais.

