

Voici AbilitiTCCi :

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



En cette époque sans précédent, vous pourriez ressentir de l'anxiété associée aux répercussions de la COVID-19 dans votre vie et votre collectivité. AbilitiTCCi est un programme de thérapie en santé mentale numérique qui permet de traiter 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.

Ce document fournit un aperçu d'AbilitiTCCi et de ce à quoi vous pouvez vous attendre lorsque vous vous inscrivez au programme.

Qu'est-ce qu'AbilitiTCCi?

AbilitiTCCi est une thérapie cognitivo-comportementale (TCC) guidée par un thérapeute au moyen d'une plateforme numérique 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.

Votre parcours dans AbilitiTCCi

1. Allez à manitoba.ca/covid19 pour vous inscrire.
2. Remplissez le questionnaire d'évaluation de la santé en ligne.
3. Répondez à votre courriel de bienvenue en indiquant vos disponibilités pour un premier rendez-vous avec votre thérapeute attitré.
4. Téléchargez l'appli mobile AbilitiTCCi sur votre téléphone intelligent ou votre tablette.
5. Faites le module 1 : chaque module propose des activités, des vidéos et des exercices qui vous aideront à acquérir de nouvelles compétences et à les mettre en pratique.
6. Faites les neuf autres modules structurés, à votre propre rythme, pendant que votre thérapeute surveille vos progrès et effectue des suivis réguliers avec vous en cours de route, par téléphone, vidéo ou clavardage.
7. Continuez à accéder à AbilitiTCCi pour revoir le contenu; vous y aurez accès pendant un an à partir de votre inscription!

Pourquoi avoir recours à AbilitiTCCi?

- **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.
- **Ça fonctionne et c'est efficace sur le plan clinique.** Des études montrent que la TCC sur Internet, telle que AbilitiTCCi, est aussi efficace qu'une thérapie en personne.
- **C'est une solution appuyée par des experts.** Les thérapeutes d'AbilitiTCCi sont des professionnels chevronnés membres du plus vaste réseau de thérapeutes au pays et ayant de l'expérience dans la gestion des répercussions psychologiques de divers événements traumatisants.
- **C'est accessible à partir de la maison.** Compte tenu des mesures d'isolement volontaire et d'éloignement physique en place actuellement, AbilitiTCCi est un moyen pratique d'obtenir du soutien à domicile.
- **C'est gratuit et pratique.** Une fois que vous vous êtes inscrit en ligne, vous pouvez accéder à AbilitiTCCi, tout à fait gratuitement, au moyen de l'appli AbilitiTCCi, à l'aide d'un téléphone intelligent ou d'une tablette.