

.....

## QUESTIONS ET RÉPONSES SUR LA THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE SUR INTERNET

### **Qu'est-ce que la Province offre aux Manitobains?**

La Province a conclu un partenariat avec Morneau Shepell, le principal fournisseur canadien de services de ressources humaines axés sur la technologie, pour fournir aux Manitobains un accès à un programme en ligne qui permet de traiter les symptômes d'anxiété liés à la COVID-19.

### **Pourquoi le programme est-il nécessaire?**

Les pandémies engendrent un niveau élevé de stress et d'anxiété. La santé et le bien-être des Manitobains demeurent notre priorité en cette période d'incertitude.

Beaucoup d'entre nous n'ont jamais vécu une telle situation auparavant. Nous nous inquiétons de tomber malades et nous nous préoccupons de la santé de nos familles, de la sécurité de nos emplois, d'être isolés de nos proches et de bien d'autres facteurs.

Dans le cadre des mesures d'urgence qu'il déploie pour lutter contre la COVID-19, le gouvernement lance une option pratique en ligne à laquelle les Manitobains peuvent accéder depuis leur domicile durant la présente période d'isolement volontaire et d'éloignement social.

### **Qu'est-ce que la thérapie cognitivo-comportementale (TCC)?**

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est la thérapie la plus efficace et la plus utilisée pour traiter une vaste gamme de problèmes de santé mentale. Le premier « C » (pour « cognitif ») porte sur ce à quoi nous pensons ainsi que sur notre façon de penser. Le deuxième « C » (pour « comportementale ») renvoie à la façon dont nous agissons. Lorsqu'on fusionne ces deux mots, on obtient « cognitivo-comportementale », qui désigne la relation qui existe entre nos pensées, nos émotions et nos comportements.

### **Qu'est-ce que la thérapie cognitivo-comportementale sur Internet (TCCI)?**

Le programme de thérapie cognitivo-comportementale sur Internet (TCCI) de Morneau Shepell donne accès aux services d'un thérapeute par l'entremise d'une plateforme en ligne accessible à domicile.

## **Que propose ce programme?**

La semaine dernière, Morneau Shepell a lancé un nouveau programme spécialisé de services de thérapie en ligne, par l'entremise de son programme global AbilitiTCCI, dans le cadre des mesures d'urgence que le gouvernement déploie pour lutter contre la COVID-19.

Ce programme de thérapie en ligne porte sur les symptômes d'anxiété liés aux aspects particulièrement difficiles des pandémies tels que l'incertitude, l'isolement, les soins à donner aux membres de la famille et de la communauté, la surcharge d'informations et la gestion du stress. Le programme est dirigé par des thérapeutes professionnels qui sont qualifiés pour offrir du soutien et poser des questions précises pour aider les gens à progresser dans les modules du programme, dans le contexte d'une pandémie.

## **Comment le programme en ligne fonctionne-t-il?**

Le programme commence par une évaluation des besoins, réalisée au moyen d'un questionnaire en ligne et d'une consultation, par téléphone ou par vidéoclavardage, avec un thérapeute professionnel.

Le programme comporte dix modules que les gens suivent à leur propre rythme. Le thérapeute surveille les progrès accomplis et procède à des vérifications régulières en cours de route.

## **Quelle est l'efficacité du programme?**

Il a été démontré que la TCC est l'une des méthodes de thérapie les plus efficaces qui soient.

L'efficacité clinique d'AbilitiTCCI est avérée : des études ont montré que la TCC sur Internet est aussi efficace qu'une thérapie en personne. Les thérapeutes d'AbilitiTCCI ont de l'expérience dans le traitement des répercussions psychologiques de différents événements traumatisants tels que la crise du SRAS, les catastrophes naturelles, les actes de terrorisme ou les agressions.

## **Qui est admissible à ce programme?**

Après avoir subi une évaluation de leur santé mentale, tous les résidents du Manitoba âgés de 16 ans et plus peuvent accéder immédiatement aux services offerts dès leur adhésion au programme.

### **Comment les Manitobains peuvent-ils accéder au programme?**

Le programme sera accessible à partir d'une page de renvoi hébergée sur le site Web du gouvernement du Manitoba (les derniers détails seront précisés au cours des deux prochaines semaines).

La plateforme en ligne est accessible depuis le domicile du participant ou d'un autre endroit, à partir d'un téléphone intelligent ou d'une tablette. Les participants auront accès aux services de thérapeutes professionnels et à une ligne d'écoute téléphonique en tout temps (jour et nuit), et ce, tous les jours de l'année.

### **Que puis-je faire si je n'ai pas de téléphone cellulaire ou de tablette ou si je n'ai pas accès à Internet?**

Il s'agit d'un programme qui offre un accès à du contenu en ligne; les participants doivent donc disposer d'un téléphone cellulaire ou d'une tablette pour y accéder. Les Manitobains qui ne possèdent pas de téléphone intelligent peuvent accéder à ce programme par l'entremise d'une connaissance ou d'un organisme communautaire.

Ce programme ne remplace pas l'aide téléphonique qu'offrent actuellement de nombreux organismes au Manitoba. Les Manitobains peuvent s'adresser à ces organismes s'ils ont besoin d'aide.

### **Dans quelles langues ce programme est-il offert?**

Le programme est offert en anglais et en français.

### **Dois-je obtenir une recommandation d'un médecin pour accéder au programme?**

Non, vous pouvez vous inscrire au programme en tout temps en participant à l'évaluation en ligne sur le site Web.

### **Quel est le coût de ce programme?**

Le programme complet est entièrement gratuit pour les résidents du Manitoba âgés de 16 ans et plus. Un investissement provincial ponctuel de 4,5 millions de dollars couvrira le coût de ce service pendant un an.

### **Combien de Manitobains pourraient profiter de cette aide?**

Le programme est accessible à un nombre illimité de Manitobains à un coût forfaitaire de 4,5 millions de dollars pour le gouvernement.

## **Que dois-je faire si j'ai besoin d'aide de façon urgente?**

Pour connaître les autres organismes qui offrent des ressources d'aide immédiate en cas d'urgence au Manitoba, consultez l'adresse [www.gov.mb.ca/health/mh/crisis.fr.html](http://www.gov.mb.ca/health/mh/crisis.fr.html).

Morneau Shepell offre également des ressources d'aide en cas d'urgence aux personnes qui ont participé à l'évaluation. Cependant, le programme de ce fournisseur ne vise qu'à aider les Manitobains aux prises avec une anxiété légère ou modérée causée par la COVID-19.

## **Comment ce programme est-il lié au système de santé du Manitoba?**

Le partenariat conclu avec Morneau Shepell pour l'offre de services de TCCI s'inscrit dans le cadre des mesures d'urgence que le gouvernement déploie pour lutter contre la COVID-19. Ce programme est destiné à offrir une aide rapide aux personnes qui souffrent d'anxiété liée à la COVID, sans utiliser les ressources de notre système qui est déjà fort sollicité. Le gouvernement du Manitoba ne met en œuvre aucune mesure qui aura des répercussions sur le système de soins de santé.

Le programme sera offert en complément des ressources d'aide en cas d'urgence que fournissent déjà un certain nombre d'organismes de santé mentale financés par le gouvernement du Manitoba. Étant donné que la population doit respecter les mesures recommandées d'isolement volontaire et d'éloignement physique, AbilitiTCCI permettra au gouvernement du Manitoba d'offrir un soutien tangible aux personnes qui doivent rester à la maison.

## **Qu'est-ce que Morneau Shepell?**

Morneau Shepell est le principal fournisseur de services axés sur le mieux-être et la santé mentale au Canada. Son réseau de thérapeutes, le plus grand au pays, est composé de professionnels qui ont de l'expérience dans le traitement des répercussions psychologiques de différents événements traumatisants tels que la crise du SRAS, les catastrophes naturelles, les actes de terrorisme ou les agressions.

## **Pourquoi la Province a-t-elle choisi Morneau Shepell comme fournisseur de services?**

Le programme offert par Morneau Shepell était déjà au point et prêt pour une mise en œuvre immédiate au Manitoba. Les équipes de l'entreprise sont mobilisées et prêtes à soutenir le gouvernement du Manitoba dans tous les aspects du lancement de ce programme auprès du public.

Morneau Shepell compte plus de 5 000 conseillers possédant une formation sur la TCCI dans l'ensemble du pays. Plus de 80 de ses thérapeutes se trouvent au Manitoba, et l'entreprise en recrute de nouveaux.

Morneau Shepell fournit actuellement des services d'aide aux employés de plusieurs entités du secteur public du Manitoba (Société d'assurance publique du Manitoba, Société manitobaine des alcools et des loteries, Université du Manitoba, Ville de Winnipeg).

**Comment les Manitobains seront-ils informés de l'existence de cette ressource?**

Les services offerts dans le cadre du programme seront annoncés au public par l'entremise d'un communiqué et de messages sur les médias sociaux. Le lancement du programme sera aussi communiqué aux intervenants des systèmes de santé physique et mentale qui pourraient orienter des Manitobains vers cette ressource.