



## Démarches autonomes

Sur une période de 7 à 8 semaines, suivez de façon autonome des modules basés sur des données probantes. Des ressources supplémentaires sont accessibles en tout temps selon vos besoins.

Que vous éprouviez des difficultés liées à votre santé mentale ou que vous souhaitiez renforcer votre résilience, ces démarches offrent des compétences faciles à comprendre et à mettre en application. Des courriels hebdomadaires vous fourniront également des conseils utiles et des encouragements tout au long du programme.

**Offertes aux membres du PSP de 18 ans et plus habitant au Canada.**



## Démarches accompagnées du soutien d'un thérapeute

Suivez des modules fondés sur des données probantes tout en bénéficiant d'un accompagnement personnalisé offert par un thérapeute certifié. Les échanges sont réalisés via une messagerie en ligne sécurisée ou appels téléphoniques, jusqu'à deux fois par semaine. Les thérapeutes du PSPNET sont des professionnels qualifiés ayant suivi des études supérieures (p. ex., psychologie clinique, travail social) et une formation spéciale pour offrir de la thérapie en ligne aux membres du PSP.

**Offertes actuellement aux membres du PSP de 18 ans et plus habitant au Nouveau-Brunswick, en Nouvelle-Écosse, en Ontario, à l'Île-du-Prince-Édouard ou en Saskatchewan.**

### Démarche « Développement du bien-être du PSP »

Apprenez à gérer les symptômes de déprime ou liés à la dépression, aux inquiétudes et à l'anxiété.

Offerte avec ou sans l'accompagnement d'un thérapeute.

### Démarche « Gestion du TSPT » pour le PSP

Apprenez à gérer les symptômes de stress post-traumatique.

Offerte avec l'accompagnement d'un thérapeute.

### Démarche « Amélioration du sommeil » pour le PSP

Apprenez à améliorer la qualité de votre sommeil.

Offerte avec ou sans l'accompagnement d'un thérapeute.

*La réalité des modules vs ma situation m'a permis de normaliser mon état et de me sentir moins seul pour passer à travers mon cheminement personnel. J'ai appris des trucs utiles que j'ai mis en pratique. Ce sont des outils importants qui m'ont aussi servi pour aider des amis. Nous devrions tous suivre cette démarche même lorsque nous ne sommes pas affectés mentalement.*

**—Cliente du PSPNET**

**Avis:** Nous travaillons activement à rendre les démarches accompagnées d'un thérapeute accessibles partout au Canada d'ici la fin de 2026.

