sentio
PAR HOMEWOOD SANTÉ

Homewood Santé



LA TCC EN LIGNE AUTODIRIGÉE SENTIO PAR HOMEWOOD SANTÉ[MC]

La TCC en ligne

Homewood Santé a élaboré un programme de thérapie cognitivo-comportementale (TCC) en ligne (par Internet) appelé Sentio. La TCC en ligne s'est avérée efficace pour la dépression légère à modérée, l'anxiété et d'autres problèmes de santé mentale. Le programme Sentio, conçu par des psychothérapeutes de Homewood à partir de recherches fondées sur des données probantes, contient plus de 20 objectifs de traitement pour vous aider à connaître et modifier vos modes de pensée et à améliorer votre ressenti.

La TCC en ligne autodirigée Sentio vous offre un soutien en ligne en matière de santé mentale, accessible partout et en tout temps à partir d'un téléphone intelligent ou d'un ordinateur. Après avoir effectué une évaluation en ligne, on vous recommandera une série d'objectifs de traitement sur lesquels vous pourrez travailler à votre propre rythme. Pendant une durée maximale de 12 semaines, vous travaillerez de façon autonome à l'atteinte de vos objectifs de traitement. Ces objectifs contribueront à améliorer votre santé mentale et votre bien-être.

Qu'est-ce que la thérapie cognitivo-comportementale?

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est une forme de psychothérapie axée sur les liens entre les pensées (cognitions), les sentiments et le comportement. Les pensées suscitent des sentiments. Les sentiments provoquent des comportements. Les comportements peuvent, à leur tour, influencer positivement ou négativement les sentiments. Le programme de TCC en ligne Sentio vous aide à reconnaître l'impact mutuel et réciproque de ces pensées, sentiments et comportements, et vous procure les outils dont vous avez besoin pour modifier vos modes de pensée et améliorer votre ressenti.

En quoi le programme Sentio diffère-t-il de la TCC traditionnelle?

Sentio amène la TCC traditionnelle à un nouveau niveau d'interaction et d'accessibilité. Il permet de surmonter les obstacles courants à l'obtention d'un soutien en santé mentale. Parmi les obstacles rencontrés, on peut citer l'accès limité à des prestataires de services ou à des thérapeutes, ou

encore le fait de ne pas se sentir à l'aise à l'idée de parler de problèmes de santé mentale avec une autre personne.

Sentio permet d'améliorer l'accès au soutien en santé mentale pour les personnes disposant de peu de temps, ayant des problèmes de mobilité ou vivant dans des régions rurales ou éloignées. Vous pouvez accéder à Sentio sur votre ordinateur, votre téléphone ou votre tablette, partout et en tout temps.

Sentio n'est pas destiné à remplacer l'aide dont vous auriez besoin en cas de crise. Si vous êtes dans une situation d'urgence et que vous avez besoin d'une assistance immédiate, contactez votre médecin de famille ou les services d'urgence en composant le 9-1-1.

Comment fonctionne Sentio?

Votre expérience de la TCC en ligne Sentio commence par une brève auto-évaluation en ligne dans le but de vous guider vers le parcours de soins qui répond à vos besoins. Le parcours de soins personnalisé propose différents objectifs de traitement et exercices que vous pouvez choisir et réaliser en fonction de vos besoins et de vos intérêts. Toutes les deux semaines, on vous invitera à effectuer une évaluation qui vous donnera un aperçu de vos progrès.

Que pouvez-vous attendre de l'expérience Sentio?

Sentio est une plateforme interactive et attrayante qui vous propose des modules psychoéducatifs intéressants et instructifs. Les modules sont accompagnés d'activités et d'exercices conçus pour vous aider à acquérir de nouvelles compétences et à les utiliser dans des situations de la vie quotidienne. Les outils interactifs proposés dans Sentio comprennent des vidéos et des fichiers audio, ainsi que la tenue d'un journal et le suivi des symptômes.

Vos renseignements sont sécurisés

Toute utilisation de la TCC en ligne Sentio est privée et confidentielle, conformément à la Loi sur la protection des renseignements personnels et les documents électroniques (LPRPDE) et aux législations provinciales. Homewood Santé ne divulguera pas vos renseignements à votre insu et sans votre autorisation.

Pour commencer, consultez le programme Sentio à **Monhomeweb.ca**

