



## PROGRAMS AND SERVICES GUIDE

# Programme Tranquility *d'Inkblot*

Le programme Tranquility utilise la thérapie cognitivo-comportementale (TCCi) en ligne pour aider les personnes souffrant d'anxiété ou de dépression légère ou modérée à devenir maîtres de leur santé mentale. Utilisant un cadre de TCC, ce programme numérique autoguidé aide les personnes à développer des stratégies d'adaptation positives et à réduire les symptômes qui perturbent leur vie au moyen de la psychoéducation, de l'établissement d'objectifs, du renforcement des compétences cognitives et comportementales, et de la résolution de problèmes.

Tranquility propose deux programmes de neuf séances pour le traitement de l'anxiété et de la dépression, qui peuvent être combinés en un seul programme de 12 séances pour les personnes souhaitant traiter ces deux problèmes. Les clients commencent par en apprendre davantage sur leur anxiété et leur dépression et se fixent des objectifs personnalisés à atteindre tout au long du programme. Ils suivent ensuite une série de modules visant à leur apprendre à remettre en question leurs pensées afin de les rendre plus équilibrées.

Les clients du programme de traitement de l'anxiété acquièrent des compétences comportementales liées à la thérapie d'exposition (ou à l'affrontement de leurs peurs), et ceux du programme de traitement de la dépression apprennent à faire le suivi de leurs activités et acquièrent des compétences d'activation comportementale.

Tous les clients terminent leur programme par un module abordant d'autres compétences en matière de résolution de problèmes et un module encourageant la réflexion et la planification pour l'avenir. Les clients sont invités à suivre un module hebdomadaire pendant environ de 9 à 12 semaines. Toutefois, le matériel est conçu pour être flexible afin de s'adapter aux besoins et aux horaires variables des clients.

Le programme autoguidé de Tranquility comprend également des entrevues motivationnelles numérisées tout au long du programme afin d'aider les clients à exploiter leur motivation interne pour poursuivre le programme chaque semaine. Ce programme, accessible à la fois sur ordinateur et sur application mobile, s'adresse aux adultes de plus de 18 ans.