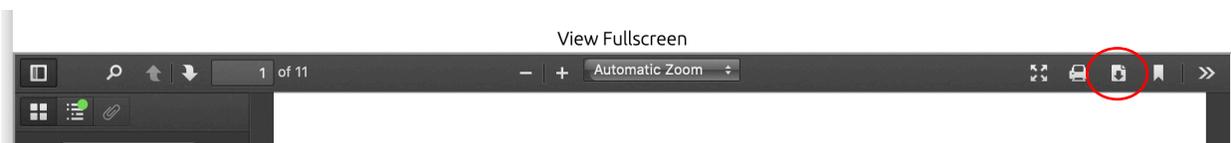


Brochure d'information et Guide pour l'ouverture d'un compte éthérapies



Vous pouvez télécharger ce document en cliquant sur l'icône de téléchargement au haut du document :



Etherapies collabore avec le Réseau de santé Vitalité pour vous offrir des programmes de thérapie en ligne sécurisés et confidentiels

Cours Mieux-Être :

Thérapie cognitivo-comportementale de 8 semaines pour les adultes de 26 ans et plus

Cours Mécanique de l'humeur :

Thérapie cognitivo-comportementale de 8 semaines pour les jeunes de 18 à 25 ans

Les étapes pour voir si ces cours peuvent répondre à vos besoins :

- 1) Dépistage en ligne (15-20 min)
- 2) Dépistage par téléphone (30 min)



**Des etherapies
chez soi!**

CONTACTEZ-NOUS



Moncton
Centre de santé mentale
communautaire
506-862-4144

Richibucto
Centre de santé mentale
communautaire
506-523-7620
1-866-662-1166

Réseau de santé Vitalité
Université de Moncton
Moncton (NB) Canada



www.etherapies.ca



ETHERAPIES

Programmes de thérapie en ligne pour la gestion du stress, de l'anxiété et la dépression

www.etherapies.ca



Des etherapies
à votre
rythme!

EN QUOI CONSISTE LES PROGRAMMES ?

- Cinq leçons contenant des informations et qui vous apprennent des habiletés pratiques visant la gestion des symptômes
- Des exercices pour vous aider à mettre en pratique les habiletés apprises et des histoires de clients qui ont utilisé ces Cours pour surmonter leurs propres symptômes
- Des courriels hebdomadaires sécurisés et confidentiels avec une clinicienne pour vous guider tout au long du Cours et vous motiver
- Un questionnaire en ligne à remplir chaque semaine pour évaluer vos symptômes

EST-CE POUR MOI ?

Les programmes sont efficaces pour les gens qui ont des problèmes de stress, d'anxiété ou de dépression.

Pour participer, vous devez :

- être âgé de 18 ans ou plus et résider au Nouveau-Brunswick
- ne pas présenter des symptômes graves de dépression ou de risque élevé de suicide
- ne pas être atteint de psychose ou de manie non gérée, ni de problèmes importants de consommation de substances
- ne pas suivre une autre psychothérapie



Des etherapies
sans frais!



Des etherapies
sans rendez-
vous!

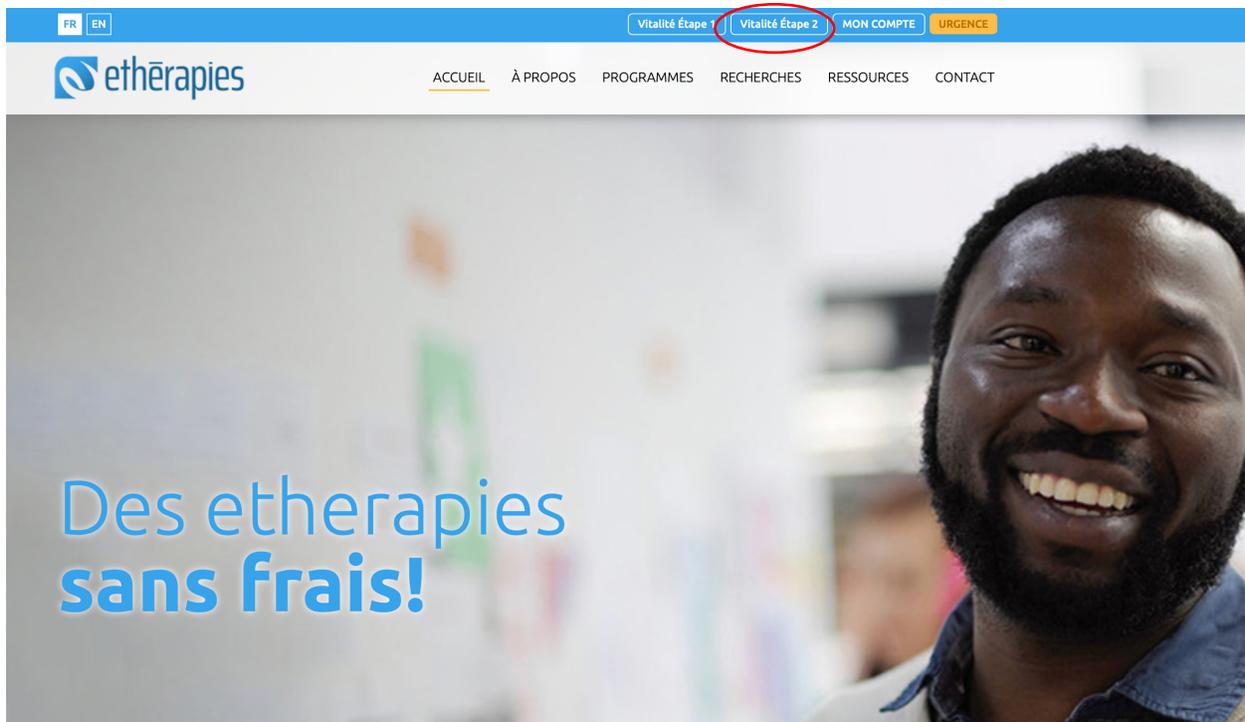
LES PROGRAMMES...

- permettent de mieux comprendre la relation entre pensées, comportements et symptômes physiques
- aident à remettre en question les pensées non-aidantes
- vous enseignent la gestion de symptômes physiques grâce à des techniques de relaxation et autres stratégies
- aident à réduire les comportements d'évitement et de peur de façon sécuritaire
- vous enseignent la résolution de problèmes et bien plus encore

GUIDE pour l'ouverture d'un compte

Pour ouvrir un compte éthérapies, veuillez suivre ces étapes :

1. Veuillez aller sur le site <https://ethérapies.ca/> et cliquer sur l'icône **Vitalité Étape 2** en haut, à la droite de la page. L'onglet « Vitalité étape 1 » contient ce guide pour l'ouverture d'un compte.



- Entrez les informations demandées. Créez d'abord un nom d'utilisateur et un mot de passe. Inscrivez également votre nom, prénom et date de naissance. Ce sont des informations nécessaires pour que nous puissions vous contacter et nous assurer que lorsque vous entrez votre nom d'utilisateur et votre mot de passe, il s'agit bien de vous.

Etherapies

Nouveau compte

▼ Tout replier

▼ Créer un compte

Nom d'utilisateur



Le mot de passe doit comporter au moins 8 caractère(s), au moins 1 chiffre(s), au moins 1 minuscule(s), au moins 1 majuscule(s), au moins 1 caractère(s) non-alphanumérique(s) tels que *, - ou #

Mot de passe



▼ Plus de détails

Adresse de courriel



Courriel (confirmation)



Prénom



Nom



Ville

Pays

▼ Autres informations

Date de naissance



3. Dans la case **Nom de la clinicienne**, entrez le nom de votre clinicienne.

▼ **Autres informations**

Date de naissance ⓘ 4 January 1900 📅

Nom de la clinicienne ⓘ

Est ce que vous êtes ⓘ
en accord avec le
formulaire de
consentement ci-
dessous? Choisir... ▾

Langue préférée ⓘ Choisir... ▾

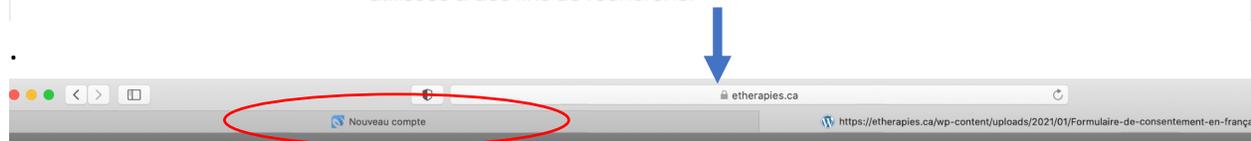
4. Indiquez si vous êtes d'accord avec le formulaire de consentement pour permettre l'utilisation de vos informations à des fins de recherche. Pour ce faire, allez d'abord au bas de la page. Cliquez sur « formulaire de consentement » pour ouvrir le document. Vous allez être amené à une autre page, lisez-le document attentivement. Ensuite, retournez à la fiche « Nouveau Compte » (fenêtre ouverte au haut de votre écran), allez au haut de la fiche et indiquez si vous êtes d'accord ou non en cliquant sur les flèches à côté de « Choisir ». Cliquez sur oui ou non (exemple sur un Mac)

a. .

▼ **Conditions d'utilisation et Vie privée**

Veillez lire attentivement les informations qui suivent. Pour utiliser les services etherapies, vous devez être d'accord avec les **conditions d'utilisation des services** et ce qui concerne **la vie privée**, la confidentialité des informations. Veuillez également consulter **le formulaire de consentement** suivant pour indiquer si vous êtes d'accord pour que vos données (sans informations permettant de vous identifier) soient utilisées à des fins de recherche.

b. .



C. .

▼ **Autres informations**

Date de naissance ⓘ 4 ▾ January ▾ 1900 ▾ 📅

Nom de la clinicienne ⓘ

Est ce que vous êtes en accord avec le formulaire de consentement ci-dessous? ⓘ **Choisir...** ▾

Langue préférée ⓘ ▾

Question de sécurité ⓘ Je ne suis pas un robot  reCAPTCHA
Confidentialité • Conditions

➤ Capture rectangulaire

Voici ce à quoi ressemble le formulaire de consentement :



Services éthérapies

etherapies fait équipe avec le Réseau de santé Vitalité pour vous offrir un service gratuit de thérapie sous forme de cours en ligne. Les programmes de thérapie par Internet qui sont offerts sont d'une durée de 8 semaines. Vous suivez le programme à la maison selon votre disponibilité. Aucun rendez-vous en face à face n'est nécessaire.

Pour y participer, vous devez avoir été référé(e) par Vitalité. Vous avez besoin d'un accès à un ordinateur dans un endroit privé et calme et à une connexion Internet sécurisée. Ces programmes ont pour but de vous enseigner des habiletés pratiques à l'aide de leçons à lire et d'exercices à faire pour vous aider à mieux gérer votre stress, votre anxiété ou votre déprime.

Durant le programme, une clinicienne de Vitalité communiquera avec vous par courriel ou téléphone une fois par semaine pour vous guider et répondre à vos questions.

Dans le but de suivre vos progrès, les clients qui suivent un programme de thérapie par Internet remplissent des questionnaires en ligne avant le programme (environ 20 minutes), à chaque semaine durant le programme (5 minutes) et trois mois après le programme (20-30 minutes).

5. Indiquez votre langue préférée en cliquant sur les flèches à côté de Choisir. Ensuite, pour la question de sécurité, cliquez dans la case à côté de « Je ne suis pas un robot ».

▼ **Autres informations**

Date de naissance ⓘ

Nom de la clinicienne ⓘ

Est ce que vous êtes en accord avec le formulaire de consentement ci-dessous? ⓘ

Langue préférée ⓘ

Question de sécurité ⓘ Je ne suis pas un robot Confidentialité - Conditions

6. Cliquez sur le lien « conditions d'utilisation des services » puis « la vie privée ». Lisez attentivement ces documents. Cliquez dans la case à côté de « Je comprends et je me déclare d'accord ».

▼ **Conditions d'utilisation et Vie privée**

Veillez lire attentivement les informations qui suivent. Pour utiliser les services etherapies, vous devez être d'accord avec les [conditions d'utilisation des services](#) et ce qui concerne [la vie privée](#), la confidentialité des informations. Veuillez également consulter le [formulaire de consentement](#) suivant pour indiquer si vous êtes d'accord pour que vos données (sans informations permettant de vous identifier) soient utilisées à des fins de recherche.

ⓘ Je comprends et je me déclare d'accord

7. Cliquez sur **Créer mon compte**.

▼ **Conditions d'utilisation et Vie privée**

Veillez lire attentivement les informations qui suivent. Pour utiliser les services etherapies, vous devez être d'accord avec les [conditions d'utilisation des services](#) et ce qui concerne [la vie privée](#), la confidentialité des informations. Veuillez également consulter le [formulaire de consentement](#) suivant pour indiquer si vous êtes d'accord pour que vos données (sans informations permettant de vous identifier) soient utilisées à des fins de recherche.

Je comprends et je me déclare d'accord

Créer mon compte Annuler

Ce formulaire comprend des champs requis, marqués ⓘ .

8. Votre compte devra ensuite être activé par l'équipe d'etherapies. **Cela ne prendra pas plus de 2 jours ouvrables.** Lorsque votre compte sera activé, vous allez recevoir un courriel de action@oohoo.biz disant que vous avez un message. Vous pouvez appuyer sur le lien pour vous connecter à votre compte.

Admin User

Junk - Live February 7, 2021 at 3:52 PM



Vous avez reçu un message

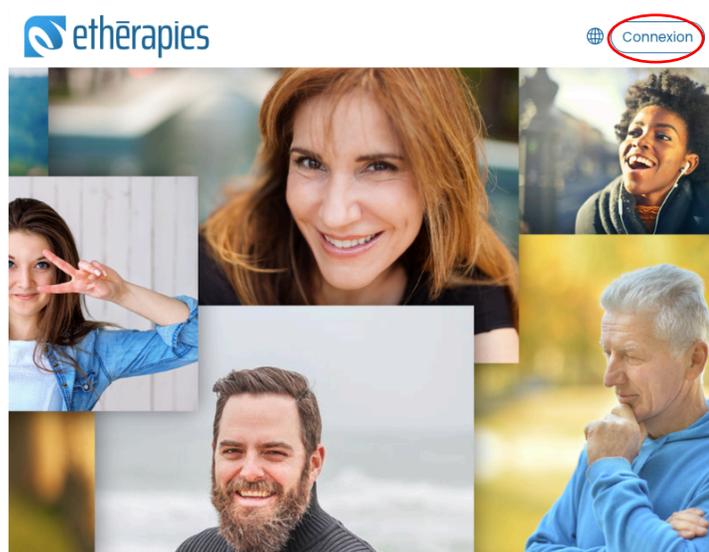
To:

Reply-To: Merci de ne pas répondre à ce courriel

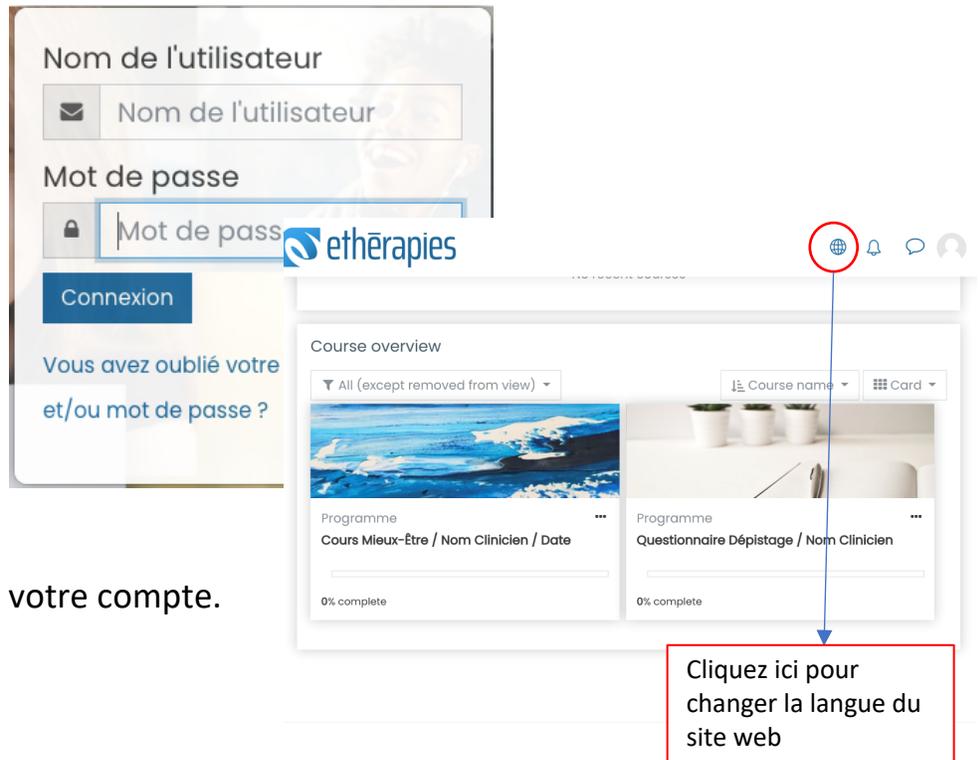


Prière de vérifier votre compte <https://action.oohoo.biz> - un message vous a été envoyé.

9. Vous serez redirigé vers la page de connexion. Cliquez sur **Connexion**.



10. Entrez votre nom d'utilisateur et mot de passe dans les boîtes encadrées.



11. Vous serez alors dans votre compte.

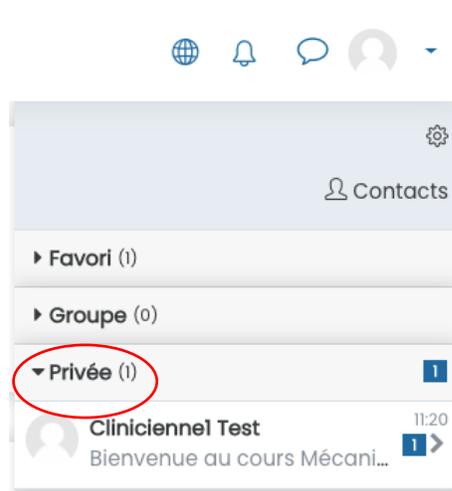
Problème d'accès à ton compte:

Pour tout problème d'accès à votre compte (ex. : mot de passe oublié), veuillez nous contacter par courriel à info@etherapies.ca ou par téléphone au 1 (506) 858-4406 entre 8 h 30 et 16 h 30 du lundi au vendredi.

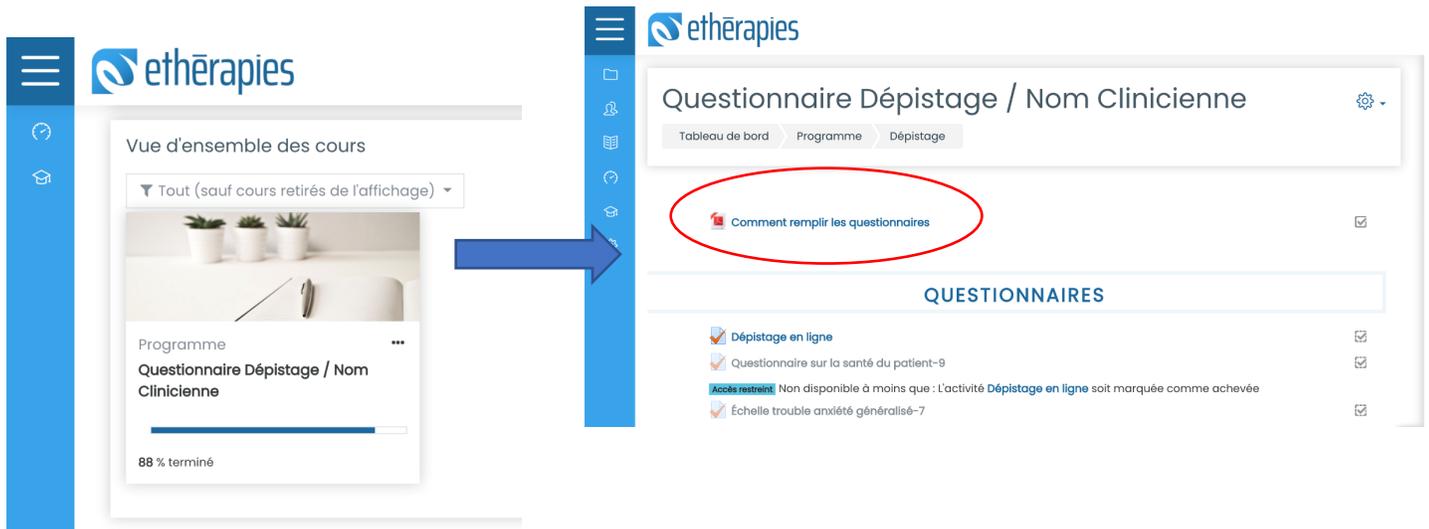
12. Afin de vérifier le message, Cliquez sur la petite bulle qui se trouve en haut à droite de la page.



13. Cliquez ensuite sur l'onglet **Privée** et vos messages apparaîtront. Le message indiquera que vous pouvez répondre au questionnaire de dépistage. **Il se peut que ce message soit envoyé même si vous avez déjà répondu au questionnaire.** Si c'est le cas, veuillez ignorer le message.



14. Vous pourrez alors cliquer sur Questionnaire dépistage. Vous trouverez un Guide vous expliquant comment remplir les questionnaires, puis sous le guide, les questionnaires à remplir. **Veillez bien vouloir remplir ces questionnaires le plus rapidement possible au cours des 3 prochains jours.**



Veillez noter que si les questionnaires ne sont pas répondus à l'intérieur de ces trois jours, nous concluons que vous avez décidé de ne pas poursuivre l'évaluation et procéderons alors à la **fermeture de votre compte** ethérapies. Vous recevrez un message pour vous rappeler de remplir les questionnaires deux jours après l'activation de votre compte, si ce n'est déjà fait.

MERCI !