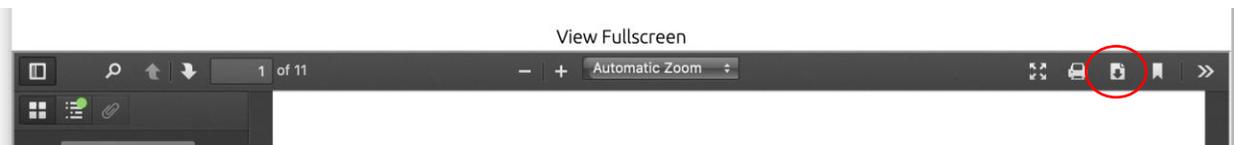


# Brochure d'information et Guide pour l'ouverture d'un compte éthérapies



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



Version du 21 juin 2021

ethérapies 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)

#### **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](http://www.etherapies.ca)



**PROGRAMMES DE THÉRAPIE**  
**EN LIGNE GRATUITS POUR**  
**LA GESTION DU STRESS,**  
**DE L'ANXIÉTÉ ET**  
**DE LA DÉPRESSION**

[www.etherapies.ca](http://www.etherapies.ca)





## EN QUOI CONSISTE LES PROGRAMMES ?

- ◇ Cinq leçons contenant de l'information et qui enseignent des compétences pratiques visant la gestion des symptômes
- ◇ Des exercices pour vous aider à mettre en pratique les compétences acquises 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 court 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 :

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

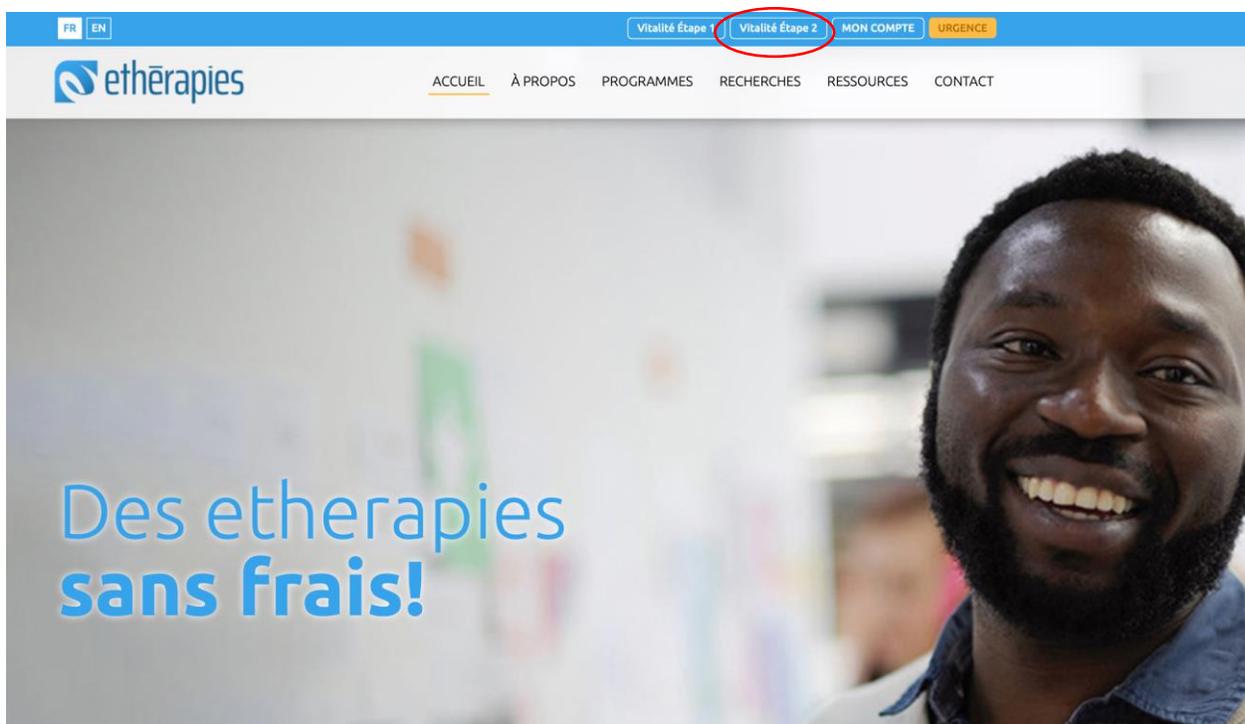
## LES PROGRAMMES...

- ◇ Permettent de mieux comprendre la relation entre pensées, comportements et symptômes physiques
- ◇ Aident à remettre en question les pensées non-aidantes
- ◇ 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
- ◇ Enseignent des stratégies de 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://etherapies.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.



2. 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 travailleuse sociale\psychologue**, sélectionnez le nom de votre clinicienne.

The image shows two side-by-side views of a web form titled "Autres informations". The left view shows the form with a red oval around the "Nom de la travailleuse sociale/psychologue" dropdown menu. A blue arrow points from this oval to the right view. The right view shows the dropdown menu open, displaying a list of names: Nathalie Melanson, Josée Leblanc, Gabrielle Robichaud, Jenessa Haché, Danielle Richard, Linsay Flowers, and J'ai oublié. The name "Nathalie Melanson" is selected, indicated by a checkmark and a blue highlight. A red oval also surrounds the dropdown menu in the right view. Other form fields include "Date de naissance" (3 June 1982), "Est ce que vous êtes en accord avec le formulaire de consentement ci-dessous?" (Choisir...), and "Langue préférée" (Choisir...).

4. Dans la case **Code**, veuillez inscrire le code que votre clinicienne vous a remis.

The image shows a single view of the "Autres informations" form. The "Code" field at the bottom is highlighted with a red oval. The other fields are: "Date de naissance" (3 June 1982), "Est ce que vous êtes en accord avec le formulaire de consentement ci-dessous?" (Choisir...), and "Langue préférée" (Choisir...). The "Nom de la travailleuse sociale/psychologue" dropdown menu is empty.

5. 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 ⓘ    

Nom de la clinicienne ⓘ

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

Langue préférée ⓘ

---

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

Voici ce à quoi ressemble le formulaire de consentement :



#### Services ethérapies

ethérapies 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 connection Internet sécurisée. Ces programmes ont pour but de vous enseigner des habiletés pratico 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), après le programme et trois mois plus tard (20-30 minutes).

6. 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 ⓘ 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... ↕

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

*Capture rectangulaire*

7. 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**

Veuillez 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

## 8. 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  .

## 9. Votre compte sera activé automatiquement et vous serez dirigé vers le questionnaire de dépistage. **Veillez bien vouloir remplir le ces questionnaires le plus possible au cours des 3 prochains jours.**

Questionnaire Dépistage / Nom Clinicienne 

Tableau de bord > Programme > Dépistage

 **Comment remplir les questionnaires**

### QUESTIONNAIRES

<input checked="" type="checkbox"/> <b>Dépistage en ligne</b>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Questionnaire sur la santé du patient-9	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Accès restreint</b> Non disponible à moins que : L'activité <b>Dépistage en ligne</b> soit marquée comme achevée	
<input checked="" type="checkbox"/> Échelle trouble anxiété généralisé-7	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Accès restreint</b> Non disponible à moins que : L'activité <b>Questionnaire sur la santé du patient-9</b> soit marquée comme achevée	
<input checked="" type="checkbox"/> Échelle résilience	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Accès restreint</b> Non disponible à moins que : L'activité <b>Échelle trouble anxiété généralisé-7</b> soit marquée comme achevée	
<input checked="" type="checkbox"/> Échelle de satisfaction de vie	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Accès restreint</b> Non disponible à moins que : L'activité <b>Échelle résilience</b> soit marquée comme achevée	
<input checked="" type="checkbox"/> AUDIT	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Accès restreint</b> Non disponible à moins que : L'activité <b>Échelle de satisfaction de vie</b> soit marquée comme achevée	

10. Répondez aux questionnaires en appuyant sur le premier questionnaire de la liste.

 [Comment remplir les questionnaires](#)

## QUESTIONNAIRES

 [Dépistage en ligne](#)

 [Questionnaire sur la santé du patient-9](#)

**Accès restreint** Non disponible à moins que : L'activité [Dépistage en ligne](#) soit marquée comme achevée

 [Échelle trouble anxiété généralisé-7](#)

**Accès restreint** Non disponible à moins que : L'activité [Questionnaire sur la santé du patient-9](#) soit marquée comme achevée

 [Échelle résilience](#)

**Accès restreint** Non disponible à moins que : L'activité [Échelle trouble anxiété généralisé-7](#) soit marquée comme achevée

 [Échelle de satisfaction de vie](#)

**Accès restreint** Non disponible à moins que : L'activité [Échelle résilience](#) soit marquée comme achevée

 [AUDIT](#)

**Accès restreint** Non disponible à moins que : L'activité [Échelle de satisfaction de vie](#) soit marquée comme achevée

 [DUDIT](#)

11. Vous pouvez également lire le guide **Comment remplir les questionnaires** afin de vous aider à remplir les questionnaires.

 [Comment remplir les questionnaires](#)

## QUESTIONNAIRES

 [Dépistage en ligne](#)

 [Questionnaire sur la santé du patient-9](#)

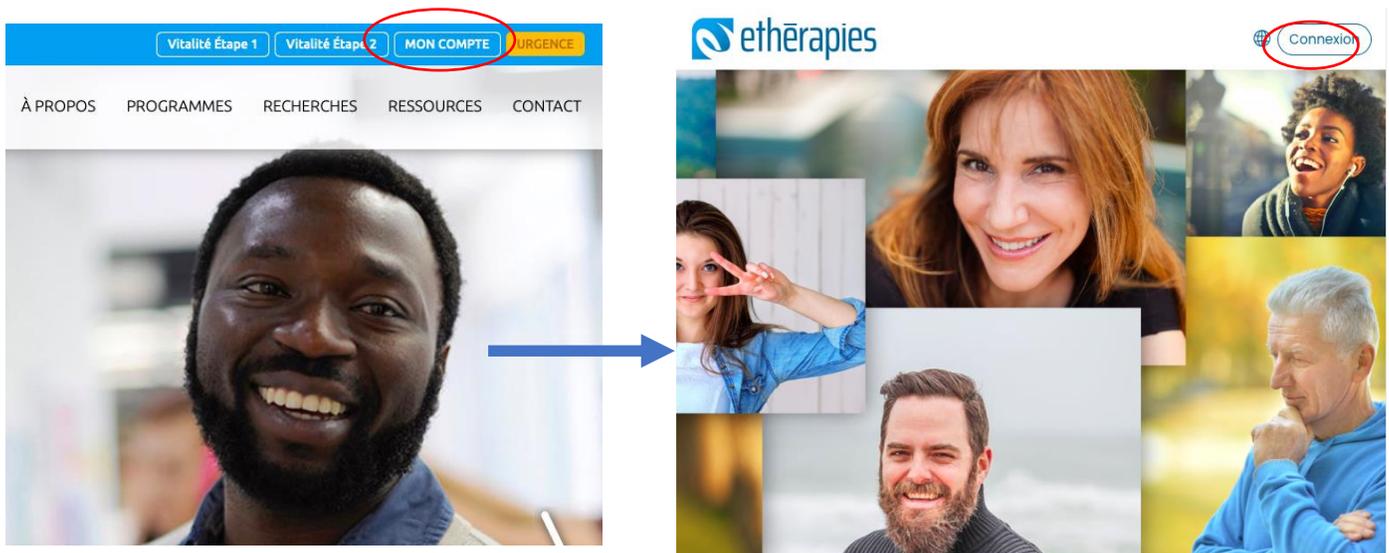
**Accès restreint** Non disponible à moins que : L'activité [Dépistage en ligne](#) soit marquée comme achevée

 [Échelle trouble anxiété généralisé-7](#)

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** éthérapies. 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!

12. Afin de vous connecter à votre compte de nouveau, retournez sur notre site **etherapies.ca** et appuyer sur **Mon compte**. Vous serez redirigé vers la page de connexion. Cliquez sur **Connexion**.



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

The image shows two screenshots from the etherapies website. The left screenshot is the login page, featuring a 'Nom de l'utilisateur' field, a 'Mot de passe' field, a 'Connexion' button, and a link for forgotten credentials. The right screenshot shows the 'Course overview' page with a list of courses. A red circle highlights a globe icon in the top right corner of the right screenshot, with a blue arrow pointing to a red-bordered box containing the text: 'Cliquez ici pour changer la langue du site web'.

14. 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), bien vouloir nous contacter par courriel à [info@etherapies.ca](mailto:info@etherapies.ca) ou par téléphone au 1 (506)858-4406 entre 8 h 30 et 16 h 30 du lundi au vendredi.