

Nouveau coronavirus (COVID-19)

Programmes de santé mentale accessibles à la maison pendant la pandémie de COVID-19

Programmes de santé mentale accessibles à la maison

Si vous mêmes ou une personne que vous connaissez réagissez fortement à la situation relative à la Covid 19, vous avez peut-être besoin de plus d'aide pour maîtriser votre anxiété et d'autres réactions. Envisagez la possibilité de vous prévaloir d'un des programmes de santé mentale suivants à la maison pour développer des stratégies d'adaptation liées à l'anxiété et à d'autres comportements qui peuvent être une source de stress accru.

Programmes Strongest Families (télé-santé)

Strongest Families Institute fournit des services fondés sur des données probantes aux enfants et aux familles sollicitant de l'aide pour des questions relatives à la santé mentale ainsi que pour d'autres problèmes qui ont une incidence sur la santé et le bien être. Nous fournissons des soins en temps opportun aux familles en leur enseignant des compétences grâce à notre unique approche d'accompagnement à distance qui permet de soutenir les familles, soit par téléphone ou par Internet dans le confort et l'intimité de leur maison. Strongest Families Institute offre des soins sur mesure, axés sur la famille.

Les programmes sont conçus pour soutenir les enfants et les jeunes âgés de 3 à 17 ans. Nos modules efficaces et cliniquement testés comprennent notamment le soutien en ce qui a trait à ce qui suit :

- le trouble d'hyperactivité avec déficit de l'attention;
- le trouble oppositionnel avec provocation;

- le trouble de l'anxiété;
- l'énurésie nocturne.

Votre fournisseur de soins primaires ou les Services communautaires de santé mentale peuvent vous aiguiller vers les programmes en composant le **1-866-833-5443**.

Programme contre l'anxiété chez les adultes ICAN (télé-santé)

Le programme renseigne les adultes au sujet de l'anxiété et leur fournit les compétences nécessaires pour surmonter l'anxiété et l'inquiétude excessive, et pour composer avec les principaux facteurs de stress. Les adultes obtiennent un **manuel ou l'accès à un site Web sécurisé, à des vidéos, à des audio-clips de relaxation, à un moniteur quotidien d'anxiété, à un guide de soutien et à de l'appui hebdomadaire d'un conseiller par téléphone**. Ils peuvent obtenir un appui hebdomadaire d'un conseiller par téléphone dans le cadre du programme de consultation individuelle ou de groupe avec d'autres adultes qui partagent des défis semblables. Le programme contribue à diminuer l'anxiété et le stress, et à accroître la confiance et l'autonomie.

Pour de l'information exacte et à jour

Si vous avez des questions générales sur la COVID-19, composez le **1-800-958-6400**

Pour obtenir l'information locale la plus récente, consultez la page PrinceEdwardIsland.ca/fr/covid19

