St. Joseph's Care Group

The Access Point Northwest

Ontario Structured Psychotherapy	Programme de psychothérapie structurée de l'Ontario
Treatment for people with depression, anxiety and trauma-related conditions	**Traitement offert aux personnes atteintes de dépression, d'anxiété ou de troubles liés à un traumatisme**
OSP offers adults with depression, anxiety and trauma-related conditions free, short-term, evidence-based cognitive-behavioural therapy and related services.	Le programme PSO offre gratuitement aux adultes qui présentent des symptômes liés à la dépression, à l'anxiété ou à un traumatisme une thérapie cognitivo-comportementale de courte durée fondée sur des données probantes ainsi que des services connexes.
What is cognitive-behavioural therapy (CBT)? • focuses on problems that happen in everyday life • teaches practical strategies and skills • helps you change the way you feel, think and act	**Qu'est-ce que la thérapie cognitivo-comportementale (TCC)?** • Elle est axée sur les problèmes qui surviennent dans la vie de tous les jours. • Elle enseigne des stratégies et des compétences pratiques. • Elle aide à changer la façon de se sentir, de penser et d'agir.
OSP can help if you: • feel anxious, stressed or worried • feel low and hopeless • fear social situations • experience panic attacks • have obsessive thoughts or behaviours • find it hard to cope with day-to-day life, • work or relationships • struggle with flashbacks and nightmares • struggle to cope with upsetting traumatic memories • experience phobias	**Le programme PSO peut vous être utile si :** • vous éprouvez de l'anxiété, du stress ou de l'inquiétude; • vous avez le moral bas et vous êtes sans espoir; • vous craignez les situations sociales; • vous avez des crises de panique; • vous manifestez des pensées ou des comportements obsessifs; • vous avez de la difficulté à gérer votre quotidien, votre travail ou vos relations; • vous avez des flashbacks et des cauchemars; • vous luttez contre des souvenirs bouleversants et traumatisants; • vous avez des phobies.

What types of support will I receive through OSP?

Different services and supports are available to provide the level of care that best meets your needs.

- **Self-led resources:** Consists of skill building programs using workbooks, videos and online modules guided by a trained coach or therapist. These services are flexible and accessible from home and include the BounceBack program which is delivered over the phone and Internet-based CBT (iCBT) which is delivered online.
- **Psychotherapy:** In-person, phone or virtual CBT with a registered therapist. Services are delivered in partnership with community-based organizations from across Northwestern Ontario. In-person services are available at various locations including Kenora, Fort Frances, and Thunder Bay with more locations to be added over time.

OSP is a stepped care program, meaning that people may begin with the self-led resources guided by a coach or therapist, and move to individual psychotherapy if more support is required. Your progress will be continually monitored to ensure that the program meets your needs and to make changes as necessary.

Quels types de soutien le programme PSO offre-t-il?

Le programme offre différents services et mécanismes de soutien selon le niveau de soins qui répond le mieux à vos besoins.

- **Ressources autogérées** : Programmes de développement des compétences au moyen de cahiers d'exercices, de vidéos et de modules guidés par un accompagnateur ou une accompagnatrice ou un ou une thérapeute ayant reçu la formation nécessaire.
- **Psychothérapie :** TCC offerte en personne, par téléphone ou virtuellement par un thérapeute autorisé ou une thérapeute autorisée. Les services sont fournis en partenariat avec des organismes communautaires du Nord-Ouest ontarien.

PSO est un programme de soins par paliers, c'est-à-dire que les gens pourraient commencer par les ressources autogérées avec l'aide d'un accompagnateur ou d'une accompagnatrice ou d'un ou d'une thérapeute, puis passer à la psychothérapie individuelle si un soutien supplémentaire s'impose. On surveillera régulièrement vos progrès afin de s'assurer que le programme répond à vos besoins et d'apporter les changements nécessaires, au besoin.

	What to expect from participating in OSP?	À quoi s'attendre d'une participation au programme PSO?
	Regularly completing questionnaires	Remplir des questionnaires régulièrement
	Keeping track of thoughts and behaviours	Prendre en note vos pensées et comportements
	Reading about strategies	Lire au sujet des stratégies
	Support from a CBT coach or therapist	Recevoir le soutien d'un accompagnateur ou d'une accompagnatrice ou d'un ou d'une thérapeute ayant reçu une formation en TCC
	Practicing strategies for managing anxiety and depression	Mettre en pratique les stratégies de gestion de l'anxiété et de la dépression

How do I access the program?

You can access OSP by completing our application form.

You must be 18 years or older and live in Ontario to access OSP.

Click here for the Application Form!

For support completing a self-referral call **1-807-624-3400** to speak with an OSP staff member.

*Please note, this program is not suitable for everyone - some people may have needs that cannot be met by OSP (e.g. individuals in crisis or those with complex or severe mental health conditions and addictions).

Comment accède-t-on au programme?

Vous pouvez accéder au programme PSO en remplissant notre formulaire de demande.

Il faut avoir 18 ans ou plus et résider en Ontario.

Cliquez ici pour remplir le formulaire de demande.

Si vous avez besoin d'aide, composez le **1 807 624-3400** pour parler avec un membre du personnel du programme PSO.

*Notez que ce programme ne convient pas à tout le monde. Certaines personnes pourraient avoir des besoins auxquels le programme PSO ne peut pas répondre (p. ex. les personnes en situation de crise ou ayant des problèmes de santé mentale et de dépendances graves ou complexes).

	What to expect after a referral is submitted?	À quoi s'attendre après l'envoi d'une demande de services?
	Initial contact by phone to start the intake process and schedule an assessment	Le premier contact se fera par téléphone; on entreprendra alors le processus d'accueil et on fixera un rendez-vous.
	The intake assessment involves completing brief questionnaires to identify the main mental health concern and determine which OSP service best fits your needs	Dans le cadre de l'évaluation initiale, on vous demandera de remplir de courts questionnaires afin de déterminer le problème de santé mentale principal ainsi que les services de PSO qui pourraient le mieux répondre à vos besoins.
	Where OSP may not be the best fit, an attempt or recommendation will be made to connect you with a more suitable service	Si le programme PSO ne vous convient pas, on vous recommandera d'autres services qui vous seraient plus utiles et on tentera de vous mettre en lien avec ceux-ci.
	After the assessment you will be contacted by an OSP therapist from a community-based partner organization or by a coach/therapist from a self-led service to start treatment	Après l'évaluation, un ou une thérapeute d'un organisme communautaire partenaire du programme PSO ou un accompagnateur ou une accompagnatrice ou un ou une thérapeute d'un service d'autogestion communiquera avec vous pour commencer le traitement.

OSP is not a crisis or emergency service.

If **immediate help** is required, attend the nearest emergency department or call 911. For 24-hour crisis support in the Northwestern Ontario region contact **Crisis Response Services** at **1-866-888-8988.**

Le programme PSO n'est pas un service d'urgence ou d'intervention en cas de crise.

Si vous avez besoin d'une **aide immédiate**, allez au service des urgences le plus proche ou composez le 911. Pour obtenir un soutien en cas de crise dans la région du Nord-Ouest de l'Ontario, appelez les **Services d'intervention en cas de crise** au 1 866 888-8988. Ce service est offert jour et nuit.

For more information, please visit:
https://sjcg.net/services/mental-health_addictions/OSPP/main.aspx

Pour plus de renseignements, consultez le :
https://sjcg.net/services/mental-health_addictions/OSPP/main-fr.aspx