

Ontario Structured Psychotherapy	Programme de psychothérapie structurée de l'Ontario
<p>Treatment for people with depression, anxiety and trauma-related conditions</p>	<p>Traitement offert aux personnes atteintes de dépression, d'anxiété ou de troubles liés à un traumatisme</p>
<p>What is the Ontario Structured Psychotherapy Program (OSP)?</p> <p>Adults in Ontario with depression, anxiety and trauma-related conditions can access free, short-term, evidence-based cognitive-behavioural therapy (CBT) and related services through OSP.</p> <p>CBT is a structured, short-term therapy that teaches practical strategies and skills. This treatment focuses on problems that happen in everyday life and can help people change the way they feel, think and act. Clients do not need to have a diagnosis but must fit into one of the following problem descriptors:</p> <ul style="list-style-type: none"> • depression and low mood • generalized anxiety and worry • health anxiety • obsessive-compulsive concerns • posttraumatic stress • social anxiety and performance fears • specific fears • unexpected panic attacks and agoraphobic fears 	<p>Qu'est-ce que le programme Psychothérapie structurée de l'Ontario?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le programme PSO offre gratuitement aux adultes de l'Ontario qui présentent des symptômes liés à la dépression, à l'anxiété ou à un traumatisme une thérapie cognitivo-comportementale (TCC) de courte durée fondée sur des données probantes ainsi que des services connexes. • La TCC est une forme de thérapie structurée de courte durée qui enseigne des stratégies et des compétences pratiques. Elle est axée sur les problèmes qui surviennent dans la vie de tous les jours et elle peut aider les gens à changer leur façon de se sentir, de penser et d'agir. Pour être admissible, il n'est pas nécessaire d'avoir reçu un diagnostic, mais il faut présenter un des problèmes suivants : <ul style="list-style-type: none"> • dépression et humeur sombre; • anxiété généralisée et inquiétude; • anxiété liée à la santé; • préoccupations obsessionnelles compulsives; • stress post-traumatique; • anxiété sociale et anxiété de performance; • peurs particulières; • crises de panique soudaines et peurs agoraphobes.
<p>What types of support is available through OSP?</p> <p>Different services and supports are available to provide the level of care that best meets the needs of the client.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Self-led resources: Includes skill building programs using workbooks, videos and online modules guided by a trained coach or therapist. The services are offered 	<p>Quels types de soutien le programme PSO offre-t-il?</p> <p>Le programme offre différents services et mécanismes de soutien selon le niveau de soins qui répond le mieux aux besoins du client ou de la cliente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ressources autogérées : Programmes de développement des compétences au moyen de

by the BounceBack Ontario program which is delivered over the phone and Internet-based CBT (iCBT) which is delivered online.

- Psychotherapy: This includes in-person, phone or virtual CBT with a therapist. Services are delivered in partnership with community-based organizations from across Northwestern Ontario. In-person services are available at a variety of 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. Clients in the OSP program will be continually monitored using measurement based care tools to ensure that the program meets their ongoing needs and to help inform treatment decisions.

cahiers d'exercices, de vidéos et de modules en ligne guidés par un accompagnateur ou une accompagnatrice ou un ou une thérapeute ayant reçu la formation nécessaire. Les services sont assurés par Retrouver son entrain et par des fournisseurs de TCC sur Internet.

- 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 mesure régulièrement les progrès réalisés par les clients au moyen d'outils d'évaluation des soins afin de s'assurer que le programme continue à répondre à leurs besoins et d'éclairer les décisions concernant le traitement.

How do I refer my client to OSP?

Before referring your client, discuss the service and determine their interest and suitability for the program based on their needs. You can also provide your client with the [OSP Client Information sheet](#).

Referrals can be made through The Access Point Northwest website.

[Click here for the Application Form!](#)

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

Quelle est la marche à suivre pour adresser un client ou une cliente au programme PSO?

Avant d'y adresser un client ou une cliente, discutez des services avec cette personne afin de déterminer si le programme l'intéresse et s'il répond à ses besoins. [Vous pouvez aussi lui donner la feuille de renseignements sur le programme PSO destinés aux clients.](#)

Les demandes de services peuvent se faire sur le site Access Point Northwest.

[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.

What can clients expect from participating in OSP?

Clients will be contacted to complete an intake assessment to determine eligibility and treatment plan with OSP. Where OSP may not be the best fit, an attempt or

À quoi les clients peuvent-ils s'attendre de leur participation au programme PSO?

On communique avec les clients afin de réaliser une évaluation initiale, laquelle sert à déterminer l'admissibilité et à dresser un plan de traitement s'il y a

recommendation will be made to connect the client to a more suitable service(s). Once in the program, clients will regularly complete questionnaires assessing their mood and/or anxiety, meet with a CBT coach or therapist, keep track of and practice strategies for anxiety and/or depression-related thoughts and behaviours, and read about strategies for managing their mental health.

lieu. Si le programme PSO ne convient pas, on recommande au client ou à la cliente d'autres services qui lui seraient plus utiles et on tente de le mettre ou de la mettre en contact avec ceux-ci. Une fois admis au programme, les clients remplissent régulièrement des questionnaires servant à évaluer leur humeur ou leur anxiété, participent à des séances de TCC avec un accompagnateur ou une accompagnatrice ou un ou une thérapeute, prennent note de leurs pensées et de leurs comportements, mettent en pratique des stratégies de gestion de l'anxiété ou de la dépression et lisent au sujet de stratégies de gestion de la santé mentale.

OSP Exclusionary Criteria:

The circumstances below indicate that this program would NOT be suitable for a client's needs:

- Client poses a high risk to themselves, risk to others, or are at significant risk of self-neglect
- Client is actively suicidal and with impaired coping skills and/or has engaged in significant suicidal behaviour (including extensive self-harm) in the past 6 months
- Client is experiencing significant symptoms of mania or hypomania currently or has experienced these symptoms within the past year*
- Client is experiencing significant symptoms of a psychotic disorder currently or has experienced these symptoms within the past year*
- Client has a severe/complex personality disorder that would impact their ability to actively participate in CBT for anxiety or depression. NOTE: This program is not appropriate for clients for which personality disorder is the main problem descriptor (i.e., problem that is currently causing the most distress and impairment)
- Client has requested only medication management
- Client has moderate to severe impairment of cognitive function (e.g. dementia or acquired brain injury); or moderate/severe impairment due to a developmental disability or learning disability
- Client currently has problematic substance use or has had problematic substance use in the past three months that would impact their ability to actively participate in CBT. Client requires specialized concurrent disorders treatment.

Critères d'exclusion aux fins du programme PSO

Le programme NE répondrait PAS aux besoins des clients dans les situations ci-dessous.

- La personne présente un risque élevé pour elle-même ou les autres, ou elle court un risque important de se négliger.
- La personne est suicidaire et sa capacité d'adaptation est grandement réduite, ou elle a eu des comportements suicidaires (y compris des actes d'automutilation) au cours des six derniers mois.
- La personne a des symptômes majeurs de manie ou d'hypomanie à l'heure actuelle ou elle a manifesté de tels symptômes au cours de la dernière année.*
- La personne a des symptômes majeurs d'un trouble psychotique à l'heure actuelle ou elle a manifesté de tels symptômes au cours de la dernière année.*
- La personne a un trouble de la personnalité grave ou complexe qui nuirait à sa capacité de suivre une thérapie cognitivo-comportementale axée sur l'anxiété ou la dépression. REMARQUE : Ce programme ne convient pas aux clients et aux clientes chez qui un trouble de la personnalité est le problème causant actuellement le plus de détresse et d'incapacité.
- La personne demande la gestion de ses médicaments seulement.
- La personne souffre d'un trouble cognitif modéré ou grave (p. ex. trouble neurocognitif ou lésion cérébrale acquise) ou d'un trouble modéré ou grave

- Client has a severe eating disorder that would impact their ability to actively participate in CBT for anxiety or depression

*This does not include symptoms induced by medication or substance use

attribuable à une déficience intellectuelle ou à une difficulté d'apprentissage.

- La personne a actuellement, ou elle a eu au cours des trois derniers mois, un problème lié à l'usage de substances qui nuit à sa capacité de suivre une thérapie cognitivo-comportementale. Elle a besoin d'un traitement spécialisé pour des troubles concomitants.
- La personne a un trouble de l'alimentation grave qui nuit à sa capacité de suivre une thérapie cognitivo-comportementale axée sur l'anxiété ou la dépression.

*Ne comprennent pas les symptômes causés par la médication ou l'usage de substances.

OSP is not a crisis or emergency service.

If your client/patient is in need of immediate help, please direct them to the nearest emergency department or call 911.

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

Si votre client ou cliente ou votre patient ou patiente a besoin d'une aide immédiate, dites-lui de se rendre au service des urgences le plus proche ou composez le 911.

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