

# Guide Des Meilleures Pratiques Pour Soutenir La Sélection De Ressources En Ligne De Santé Mentale : Guide Supplémentaire

Ce guide supplémentaire sert d'un exemple de ressource de santé mentale en ligne afin de vous fournir plus de renseignements sur la façon d'appliquer les critères **essentiels** et ceux à **valeur ajoutée** lorsque vous recherchez une ressource à recommander. Des échantillons de chaque critère sont soulignés et expliqués en fonction de l'exemple.

## Échantillon De Ressource : Mindshift MC TCC Anxiété Canada [www.anxietycanada.com/fr](http://www.anxietycanada.com/fr)

**Interactif** : L'utilisateur peut interagir de diverses façons avec l'application (p. ex., en écrivant dans un journal ou en lisant des cartes de soutien).



**Visuellement attrayant** : L'application est d'allure créative. Son interface attire et retient l'utilisateur.



**Inclusion :** L'application inclus des images diversifiées qui ne renforcent pas les stéréotypes.



## Expériences sur les croyances

Testez les croyances qui alimentent votre anxiété pour mettre fin à l'inquiétude excessive.

**Navigation simple :** La structure de l'application est claire et l'accès est facile de la barre de navigation.

### Outils



Accueil



Apprendre



Objectifs



Partager

**Basé sur des données probantes :** Les développeurs de l'application fournissent de l'information sur les preuves empiriques qui ont servies à créer la ressource.

## À PROPOS DE LA THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE

La thérapie cognitivo-comportementale, aussi appelée TCC, est un traitement psychologique fondé sur des données probantes dont l'efficacité a été démontrée dans le cadre de recherches scientifiques rigoureuses. Cela signifie que le traitement TCC n'est pas basé sur ce que les gens pensent être efficace, mais sur ce qui a été démontré efficace.

**Accès universel :** La ressource est gratuite, ce qui la rend accessible à tous (avec un téléphone intelligent).



### MindShift TCC — Conscience 4+

Gestion de l'anxiété

Anxiety Canada Association

Conçu pour iPad

★★★★ 4,5 • 2 notes

Gratuit

## Adapté au niveau de développement :

L'information est concise et les adolescents peuvent la comprendre.



← Panique

Introduction Signes Conseils

Les personnes souffrant de crises de panique ont tendance à présenter des symptômes dans les domaines suivants :

**Corps** - ce que nous ressentons physiquement et émotionnellement  
**Esprit** - ce que nous pensons  
**Comportements** - ce que nous faisons



### Corps

- Palpitations ou rythme cardiaque rapide
- Gêne thoracique et difficulté à respirer
- Étourdissements
- Maux d'estomac ou nausées
- Frissons ou bouffées de chaleur, transpiration

## Sécurité/confidentialité :

On y trouve de l'information détaillée à propos de la confidentialité et de la prévention de la divulgation d'informations à partir de l'application.



## ← Politique de confidentialité

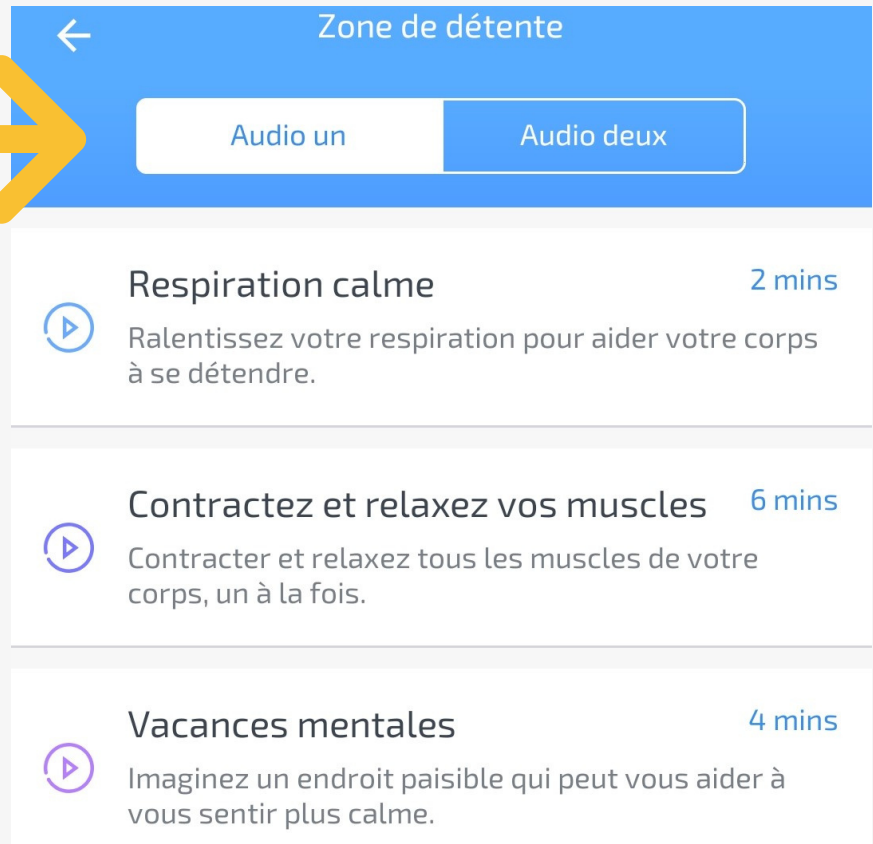
### Politique de confidentialité

L'Association Anxiété Canada s'engage à protéger et à respecter votre vie privée en lien avec votre utilisation de nos ressources MindShift, y compris l'application MindShift (collectivement « Mindshift »). La présente politique de confidentialité vise à décrire la façon dont nous traitons les renseignements personnels que nous recueillons auprès de vous, ou que vous nous transmettez en lien avec MindShift. Veuillez lire attentivement ce qui suit pour comprendre nos pratiques concernant vos renseignements personnels et comment nous recueillerons, utiliserons et divulguerons vos renseignements personnels.

Cette politique de confidentialité fait partie intégrante des conditions d'utilisation de MindShift. Anxiété Canada se réserve le droit de modifier ou de mettre à jour la présente politique de confidentialité et avisera les utilisateurs en publiant des mises à jour. Tout changement ou toute mise à

## Accessible à divers types d'apprenants :

L'application offre des options multimédias (p. ex., audio, visuel, textuel) ce qui permet à l'utilisateur de se sentir engagé par l'information.



← Zone de détente

Audio un Audio deux

▶ Respiration calme 2 mins  
Ralentissez votre respiration pour aider votre corps à se détendre.

▶ Contractez et relaxez vos muscles 6 mins  
Contracter et relaxer tous les muscles de votre corps, un à la fois.

▶ Vacances mentales 4 mins  
Imaginez un endroit paisible qui peut vous aider à vous sentir plus calme.

## + Critères Additionnels à Considérer

### Suivi du prestataire de soins de santé mentale :

L'application propose des options qui permettent de partager son progrès avec les prestataires de santé mentale.



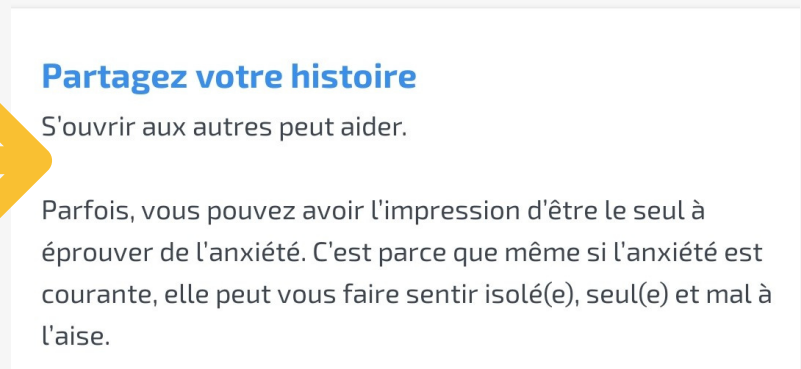
▶ Partagez votre progrès  
Partagez vos données MindShift avec un ami, un membre de votre famille ou un thérapeute par courriel.



▶ Partager l'application  
Connaissez-vous quelqu'un qui pourrait être intéressé par MindShift? Envoyez-lui un lien de téléchargement.

### Interactions sociales :

S'il le désire, l'utilisateur peut échanger avec ses pairs.



Partagez votre histoire  
S'ouvrir aux autres peut aider.  
Parfois, vous pouvez avoir l'impression d'être le seul à éprouver de l'anxiété. C'est parce que même si l'anxiété est courante, elle peut vous faire sentir isolé(e), seul(e) et mal à l'aise.

**Ampleur & profondeur :** L'application propose des stratégies pour une variété de difficultés en santé mentale. L'information est complète.



### Mon anxiété

Que vivez-vous?

- Inquiétude générale
- Anxiété sociale
- Perfectionnisme

### Comment allez-vous aujourd'hui, x?

Utilisez le curseur pour décrire comment vous vous sentez.

Je me sens ok. Soumettre →

**Personnalisation :** La ressource permet de créer un profil personnalisé.



## COORDONNÉES

 [student.wellness@mcgill.ca](mailto:student.wellness@mcgill.ca)

 <http://dairheathresearchteam.mcgill.ca>