



## **PROGRAMME QUÉBÉCOIS POUR LES TROUBLES MENTAUX: DES AUTOSOINS À LA PSYCHOTHÉRAPIE**

Ce programme vise à assurer le meilleur accès possible à un ensemble de services en santé mentale, dont la psychothérapie.

Accessible gratuitement, le Programme s'adresse à toute personne qui présente un trouble mental fréquent, diagnostiqué ou non. Il couvre la majorité des troubles mentaux les plus fréquents et offre des services de psychothérapie reconnus comme étant les plus efficaces. De plus, le Programme mise sur un ensemble de services existants tels que :

- ✓ la rencontre d'accompagnement;
- ✓ l'intervention de soutien;
- ✓ l'intervention conjugale et familiale;
- ✓ l'éducation psychologique;
- ✓ la réadaptation;
- ✓ le suivi clinique;
- ✓ le coaching.

## Modèle de soins par étapes

Le Programme est basé sur un modèle de soins par étapes qui s'appuie sur les besoins de la personne afin de lui offrir des services adaptés.

Le Programme propose d'abord que les services débutent par les autosoins, lorsqu'il est approprié de les offrir. Les autosoins renvoient à tout ce qu'une personne peut faire, par elle-même ou accompagnée, pour se maintenir ou améliorer sa santé et son bien-être ainsi que s'assurer, par exemple, de retrouver du pouvoir sur sa santé mentale ou connaître les ressources à sa disposition. Les étapes de traitement graduent en intensité jusqu'à la psychothérapie, au besoin. Lorsque cela est indiqué, une personne peut avoir accès directement à des traitements spécifiques ou spécialisés sans devoir franchir toutes les étapes offertes par le Programme.

## Définition de la psychothérapie

La psychothérapie amène la personne à faire des changements significatifs dans son fonctionnement cognitif, émotionnel ou comportemental, dans ses relations interpersonnelles, dans sa personnalité et dans son état de santé. Cela lui permet de mieux se sentir, de trouver des réponses à ses questions, de résoudre des problèmes, de faire des choix ou de mieux se comprendre.

Elle s'adresse à toute personne présentant un trouble mental, une perturbation comportementale ou un problème entraînant une souffrance ou une détresse psychologique.

Pour plus d'information sur le Programme québécois pour les troubles mentaux : des autosoins à la psychothérapie et savoir où il est offert, consultez [Québec.ca/pqptm](http://Quebec.ca/pqptm).