

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Ce qu'il faut savoir de la thérapie cognitivo-comportementale sur Internet

Nous avons tous cette petite voix dans notre tête qui est constamment en train de commenter, d'approuver, de critiquer et de tirer des conclusions. C'est ce qu'on appelle le monologue intérieur (ou les pensées automatiques), et celui-ci influe sur nos décisions, nos actions, notre attitude et, surtout, sur ce que nous pensons et ressentons à notre égard. Lorsque cette voix intérieure est optimiste, positive et bienveillante, nous avons une bonne image et une haute estime de soi. Nous sommes donc probablement confiants en l'avenir et mieux en mesure de résoudre les problèmes, de surmonter l'adversité et d'entretenir des relations saines avec les autres. Toutefois, le contraire se produit lorsque cette voix est pessimiste, négative, critique ou même dénigrante. Ainsi, il nous arrive peut-être de nous empêcher de saisir des occasions, de nous condamner à l'échec et d'avoir peu d'attentes envers nous-mêmes et la vie, ce qui nous rend anxieux et tristes.

Changer notre monologue intérieur négatif peut nous aider à mieux gérer les situations stressantes et à améliorer notre assurance, notre estime de soi ainsi que notre qualité de vie. Une façon d'y parvenir est d'avoir recours à la thérapie cognitivo-comportementale.

Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)

Depuis plusieurs décennies, la TCC est un outil efficace pour traiter de nombreux troubles de santé mentale, surtout la dépression, l'anxiété et le trouble de stress post-traumatique (TSPT). Elle est le type de psychothérapie le plus utilisé de nos jours. On parle de TCC lorsqu'un professionnel de la santé mentale aide une personne à prendre conscience de ses pensées trompeuses ou négatives, à voir les situations difficiles plus clairement et à développer des capacités d'adaptation plus efficaces.

Espace négatif

Des pensées négatives nous traversent parfois l'esprit. Celles-ci peuvent inclure ce qui suit :

- Raisonnement émotionnel : « Je me sens nul, donc je ne vaux rien. »
- Conclusion hâtive : « Claire me parle à peine. Il est évident qu'elle ne m'aime pas. »
- Pensée « tout ou rien » : « Si je ne peux pas faire quelque chose parfaitement, je ne le fais pas. »
- Filtre mental : « Oui, j'ai marqué cinq buts, mais j'ai complètement raté trois tirs! »
- Surgénéralisation : « Il n'y a jamais rien de bien qui m'arrive. »
- Étiquetage : « Je suis tellement un bon à rien. »

La TCC tente de les remplacer par des pensées plus réalistes et plus saines. De plus, il a été démontré que, non seulement elle rééduque le cerveau, mais elle le reprogramme aussi.

Nouvelle ère

La technologie nous a propulsés dans une nouvelle ère de soins en santé mentale, et de TCC. Bien des gens demeurent réticents à essayer la psychothérapie traditionnelle en personne à cause de contraintes de temps, de la maladie, de la honte et de la crainte d'être stigmatisés. Pour ceux qui vivent dans des régions rurales ou éloignées, l'accès à des professionnels formés en santé mentale est difficile, voire impossible. Ces obstacles ont été levés grâce à la thérapie cognitivo-comportementale sur Internet.

Thérapie cognitivo-comportementale sur Internet (TCCI)

On parle de TCCI lorsqu'un professionnel en santé mentale et un client communiquent ensemble en ligne ou par téléphone. La communication peut notamment se faire par courriel, texto, message à partir d'une application et vidéoconférence. En plus du counseling, les clients effectuent des exercices et des tâches, mettent en pratique de nouvelles compétences, utilisent des ressources, comme des articles, des vidéos et des fichiers audio (musique ou balados), et ce, partout et en tout temps. Contrairement à la psychothérapie traditionnelle, la TCCI est davantage de courte durée et axée sur des objectifs, ce qui la rend très efficace pour traiter la dépression et l'anxiété légères à modérées ou pour aider le client à faire face à des événements particulièrement stressants.

La TCCI est rapidement devenue l'option préférée des personnes de tous les âges et de tous les horizons, mais surtout des milléniaux. La TCCI répond aux besoins de cette génération qui a grandi avec la technologie numérique, les médias sociaux, les téléphones intelligents, les jeux vidéo et l'accès instantané à l'information. Elle est flexible, personnalisable, mobile et accessible en tout temps.

Cette nouvelle façon de fournir des soins en santé mentale est de plus en plus prisée par les dirigeants d'organisations et leurs employés. Pour les dirigeants, la TCCI aide les employés à rester en santé, mobilisés et assidus au travail. Pour les employés, la TCCI réduit la stigmatisation, la peur et la honte, en plus de fournir un accès immédiat et confidentiel aux soins, sans devoir attendre pour l'obtention des services ou des rendez-vous, ou s'absenter du travail. Savoir que le soutien est littéralement à portée de main grâce à une application de téléphone intelligent aide les gens à se sentir maîtres de leurs soins en santé mentale.

L'avenir des soins en santé mentale

La TCCI est devenue si largement reconnue que les organismes voués à la santé mentale et les programmes d'aide aux employés développent de nouvelles technologies, des applications interactives et d'autres outils numériques afin d'améliorer les soins, le soutien et la thérapie offerts en ligne. Récemment, le counseling de groupe en ligne et des programmes spécialisés pour les enfants et les jeunes ont été intégrés à de nombreuses offres de services de TCCI.

Grâce à la technologie, les gens du monde entier peuvent désormais accéder en tout temps et où qu'ils soient à des thérapies, des ressources et de l'information, à peu de frais ou gratuitement. La TCCI est non seulement efficace, mais elle permet également aux gens de prendre leur propre bien-être en main. Pour obtenir de plus amples renseignements sur la TCCI ou parler à un thérapeute en ligne, communiquez avec votre programme d'aide aux employés.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.