

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour diffusion immédiate – 27 octobre 2020

Objet : Anxiété Canada lance une application gratuite de gestion de l'anxiété pour les francophones

Vancouver (CB) – Aujourd'hui marque le lancement de l'application gratuite MindShift TCC d'Anxiété Canada pour les francophones. Comme les cas de COVID-19 sont en augmentation dans de nombreuses régions du Canada, l'accès à cette application gratuite est très demandé. En créant une version française de l'application, unique en son genre au Canada, tout comme le site web d'Anxiété Canada, l'objectif est d'accroître l'accès aux outils de bien-être mental dont les francophones vivant au Canada ont tant besoin.

MindShift TCC est une application gratuite pour la gestion de l'anxiété qui propose des activités interactives basées sur la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), un traitement de l'anxiété scientifiquement prouvé.

« La pandémie de la COVID-19, et les répercussions sur l'isolement social et le stress économique des foyers, affectent le bien-être mental des gens partout au Canada », a déclaré Judith Law, directrice générale d'Anxiété Canada. « En avril et mai, Statistique Canada a étudié l'impact de la COVID-19 sur les Canadiens et a constaté que 88 % des participants ont signalé au moins un symptôme d'anxiété. »

Ceux qui luttent contre l'anxiété commencent souvent par rechercher des symptômes en ligne sans avoir à révéler aux autres comment ils se sentent. Lorsqu'elles sont prêtes à demander de l'aide, de nombreuses personnes se heurtent à de multiples obstacles, tels que l'accessibilité financière et les longs délais d'attente pour les services et les programmes. Confrontés à une combinaison déplorable de barrières personnelles, sociales, culturelles et financières, les gens anxieux sont affectés de différentes manières. Anxiété Canada a développé l'application gratuite MindShift TCC pour permettre aux personnes de décrire leur anxiété, de se renseigner sur les troubles anxieux et de développer des moyens efficaces pour faire face à l'anxiété. À l'heure actuelle, l'application MindShift TCC compte plus de 390 000 utilisateurs dans le monde entier, avec entre 70 000 et 87 000 utilisateurs actifs par mois. « Ces statistiques à elles seules ont créé un argument solide en faveur de la priorisation d'une version française de l'application », a déclaré Mme Law.

Des solutions technologiques créatives, notamment sous la forme d'applications et de ressources comme MindShift TCC, conçues pour s'attaquer aux véritables obstacles auxquels les gens sont confrontés, aideront la société à répondre aux demandes croissantes de soutien en matière de santé mentale. « En tant que professionnel de la santé mentale opérant au Québec, et avec la demande de soutien pour la gestion de l'anxiété qui continue d'augmenter en raison des cas de COVID-19, il est devenu de plus en plus évident pour mes collègues et moi que nous avons besoin de ressources en langue française », a déclaré le Dr Stéphane Bouchard, directeur du conseil d'administration d'Anxiété Canada et professeur à l'Université du Québec.

Il est temps plus que jamais d'élargir l'accès aux services numériques de santé mentale, en particulier dans les régions rurales et éloignées. « Nous espérons sincèrement qu'avec une sensibilisation continue et une accessibilité accrue, plus de personnes vivant au Canada auront accès à des outils de santé mentale fiables, au moment, à l'endroit et dans la langue dont elles ont besoin », a déclaré Mme Law.

À propos d'Anxiété Canada

Anxiété Canada^{MD} est un leader dans le développement de ressources gratuites en ligne, d'autoassistance et fondées sur des données probantes sur l'anxiété. Nous sommes les développeurs de l'application gratuite et primée MindShift^{MD} TCC pour appareils iOS et Android, qui aide les Canadiens à gérer leur anxiété en utilisant des stratégies scientifiquement prouvées. Nous sommes également au service des Canadiens en développant des services et des programmes auxquels ils peuvent faire confiance, notamment notre annuaire en ligne (Finding Help) et nos cours en ligne (My Anxiety Plans). Organisme de bienfaisance enregistré et à but non lucratif, Anxiété Canada a été créée il y a plus de vingt ans afin de sensibiliser les gens à l'anxiété et de favoriser l'accès à des ressources et à des traitements éprouvés. Nous avons de nombreux bénévoles de partout au pays qui apportent leur expertise à Anxiété Canada, notamment un comité consultatif scientifique, un comité des jeunes et un conseil d'administration.

Pour en savoir plus, consultez le site anxietycanada.com/fr

Pour plus d'informations ou pour organiser un entretien, veuillez contacter :

Anglais :

Judith Law, directrice générale
Courriel : jlaw@anxietycanada.com
Téléphone : 604-620-0744
<https://www.anxietycanada.com/people/judith-law/>

Français/Anglais :

Dr Stéphane Bouchard
Directeur du conseil d'administration
Professeur, Université du Québec
819-595-3900-2360
Skype : dr.stephane.bouchard
<https://www.anxietycanada.com/people/stephane-bouchard/>

Dr Frédéric Langlois
Comité consultatif scientifique
Professeur, Université du Québec, Québec
Courriel : Frederic.langlois@uqtr.ca
Téléphone : 819-697-8793
<https://www.anxietycanada.com/people/dr-frederic-langlois/>

Emmanuelle (Emmy) Vallée
Secrétaire, Conseil d'administration
Directrice des affaires juridiques, Xenon Pharmaceuticals Inc.
Courriel : emmanvp@gmail.com
Téléphone : 604-910-8256
<https://www.anxietycanada.com/people/emmanuelle-emmy-vallee/>