

Trouver des méthodes d'autotraitement fiables

Les sites Web :

- Qui a publié le site Web? Est-il associé à un organisme ou un établissement?
- Quelle est la date de publication? Le site a-t-il l'air actuel? Est-il à jour?
- Y a-t-il une bibliographie, des notes de bas de page ou des liens externes?
- Y a-t-il un coût lié au service? Est-ce qu'on vend quelque chose dans le site?
- Qu'en disent les autres sur le site Web ou le service? Faites une recherche dans Google ou demandez des recommandations.

Les livres sur la santé mentale :

- Vérifiez l'année de publication. Les choses changent avec le temps. Un vieux livre n'est pas forcément mauvais, mais les renseignements ne seront peut-être pas actuels.
- Vérifiez la bibliographie. Inclut-on d'autres livres ou études, ou offre-t-on plutôt de grandes généralisations?
- Vérifiez les compétences de l'auteur. Dans quel domaine a-t-il été diplômé?
- Considérez l'information; lisez-en quelques phrases.
- Regardez les images. Les graphiques datés et les coiffures ébouriffées des années 80 sont des signes de l'âge.

Avis de non-responsabilité : L'information dans ce dépliant est fournie à titre de référence générale et n'a pas pour but de remplacer des conseils médicaux spécifiques; elle ne doit donc pas être acceptée comme tels. Communiquez toujours avec un professionnel de la santé pour obtenir plus de renseignements relatifs à votre situation ou vos circonstances personnelles. circumstance.
