



Vous sentez-vous souvent dépassé ou déprimé?

→ **Renforcez votre résilience grâce à BEACON.**

Pour les membres de Green Shield Canada (GSC)

BEACON est une thérapie éprouvée, guidée par un professionnel de la santé mentale agréé et personnalisée à vos besoins, au fur et à mesure qu'ils évoluent. Avec cette thérapie, vous bénéficiez d'un soutien individuel qui vous aide à renforcer votre résilience et à améliorer votre humeur ainsi que les problèmes d'anxiété qui vous touchent.

Disponible partout au Canada, BEACON vous permet de suivre une thérapie cognitivo-comportementale (ou TCC), une approche thérapeutique éprouvée cliniquement et considérée comme étant la méthode de référence pour aider avec les troubles de l'humeur ou de l'anxiété.

Avec BEACON, pas besoin de vous déplacer pour vous rendre à un rendez-vous. Tout se passe selon vos priorités d'une façon qui protège vos données et votre vie privée.

BEACON me convient-il?

Si vous n'arrivez pas à vous défaire du sentiment de déprime ou si vous vous sentez stressé ou dépassé, BEACON peut vous donner les moyens de devenir plus résilient.

BEACON a été conçu pour aider les individus (âgés de 16 ans et plus) qui éprouvent des symptômes légers à graves de dépression, d'anxiété et de stress post-traumatique. Si vous pensez être aux prises avec l'un de ces troubles, complétez l'évaluation en ligne de BEACON afin d'en apprendre plus.

Rendez-vous sur mindbeacon.com/fr/gsc-membre et créez votre compte. Ensuite, complétez votre évaluation personnelle afin de déterminer si la thérapie BEACON est compatible avec vos besoins et aider votre thérapeute à personnaliser votre parcours de soins. Si elle est compatible, vous recevrez une invitation à commencer votre thérapie.

BEACON n'est pas adapté aux personnes en situation de crise. Si vous avez besoin d'une assistance psychologique immédiate, consultez votre médecin de famille ou composez le 911.



Comment fonctionne BEACON?

BEACON vous permet de suivre une thérapie cognitivo-comportementale (ou TCC), une approche fondée sur des données probantes qui contribue à améliorer de nombreux problèmes de santé mentale légers à modérés.

Avec BEACON, vous n'avez pas à planifier votre vie autour de rendez-vous, ni à vous déplacer. Vous suivez la thérapie à votre convenance, à partir de votre ordinateur ou appareil mobile.

Généralement, la plupart des gens terminent la thérapie BEACON en 6 à 10 semaines, et pensent que les 12 semaines prévues sont amplement suffisantes pour terminer le programme.

Qu'est-ce que la thérapie cognitivo-comportementale?

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est une méthode efficace pour améliorer notre état d'esprit lorsque la vie devient difficile.

La TCC aide à remettre en question nos pensées négatives en déterminant leur degré de relation avec la réalité. Nos pensées, nos comportements et nos émotions s'influencent mutuellement, et en identifiant leur relation et les facteurs qui les déclenchent, nous pouvons modifier la façon dont nous nous sentons. Pour y arriver, des techniques spécifiques sont utilisées, comme la relaxation et la gestion de l'anxiété, des activités d'exposition, des lectures et des feuilles de travail à remplir.

Plus vous renforcez votre résilience, plus vous profiterez des bienfaits de la TCC – ce qui vous permettra d'être mieux préparé lorsque vous faites face à une situation stressante.

De quelle façon le thérapeute travaille-t-il avec moi?

Les thérapeutes BEACON sont des professionnels de la santé mentale certifiés (essentiellement des travailleurs sociaux autorisés).

Vous êtes jumelé avec le même thérapeute BEACON pour la durée de votre thérapie. Celui-ci se consacre à assurer vos progrès, du début à la fin.

Votre thérapeute BEACON adapte votre plan de soins en fonction de vos besoins, et sélectionne des lectures et des activités qui vous aideront à acquérir de nouvelles compétences. Au cours des semaines où se déroulera votre thérapie BEACON, votre thérapeute évaluera vos progrès et vous offrira des encouragements, des conseils, ainsi que de nouvelles perspectives à envisager.

Vous communiquez avec votre thérapeute par messagerie texte sur la plateforme BEACON, et vous recevez toujours une réponse dans un maximum de 1 à 2 jours ouvrables.

Est-ce que mon utilisation est confidentielle?

Votre utilisation de BEACON ainsi que toutes les interactions avec BEACON et votre thérapeute BEACON entrent dans le cadre de la protection des informations sur la santé et ne seront pas partagées sans votre consentement. Nous respectons les normes les plus strictes en matière de protection des données pour veiller à ce que vos renseignements restent confidentiels en toute sécurité.

BEACON est maintenant disponible pour les membres du régime d'avantages sociaux de GSC et leurs personnes à charge admissibles (âgées de 16 ans et plus). Pour obtenir les tarifs préférentiels, les instructions sur la façon de commencer, ou les détails sur le processus de remboursement, visitez mindbeacon.com/fr/gsc-membre