



Vous sentez-vous souvent débordé ou déprimé?

→ Découvrez votre résilience grâce à BEACON.

Pour les membres de Manuvie

BEACON est une thérapie numérique qui est à votre disposition quand et où bon vous semble. Un professionnel de la santé mentale autorisé vous conseille tout au long de la thérapie qui est maintenant considérée comme dépense admissible pour vous et les membres de votre famille (âgés de 16 ans et plus).

Utilisé par les Canadiens d'un océan à l'autre, BEACON propose la thérapie cognitive-comportementale (ou TCC), une méthode qui a fait ses preuves cliniques et qui est considérée comme la méthode de référence lorsqu'il s'agit d'aider à améliorer l'humeur ou l'anxiété.

Il n'y a aucun rendez-vous de thérapie en face à face avec BEACON – tout se passe selon vos priorités d'une façon qui protège vos données et votre vie privée.

BEACON me convient-il?

Si vous ne pouvez vous défaire d'un sentiment de déprime, 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 modérés de dépression, d'anxiété et de TSPT. Si vous pensez être aux prises avec l'un de ces troubles, une évaluation BEACON vous est recommandée.

La première étape consiste à vous rendre à www.mindbeacon.com/fr/manuvie-membre. De là, vous complétez une évaluation personnelle pour déterminer si la thérapie BEACON est compatible avec vos besoins et pour aider votre thérapeute à personnaliser votre parcours de soins. Ensuite, vous recevez une invitation à commencer votre thérapie.

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



Comment fonctionne BEACON?

BEACON propose la thérapie cognitive-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 programmer votre vie autour de rendez-vous de thérapie en face à face – vous suivez la thérapie comme bon vous semble sur votre appareil mobile ou votre ordinateur.

Généralement, la plupart des gens terminent la thérapie BEACON en 6 à 10 semaines, et pensent que les 12 semaines d'encadrement par un thérapeute prévues sont amplement suffisantes pour terminer la thérapie.

Qu'entend-on exactement par Thérapie cognitive-comportementale?

La thérapie cognitive-comportementale (TCC) peut être une méthode efficace pour améliorer votre état d'esprit lorsque la vie devient accablante.

La TCC débute en abordant les pensées négatives et en déterminant leur degré de relation avec la réalité. Nos pensées, nos comportements et nos émotions peuvent s'influencer mutuellement; 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, la consignation des pensées sur registre et des feuilles de travail à remplir.

Plus vous vous engagez à renforcer votre résilience, plus vous profiterez des bienfaits de la TCC – pour vous préparer au mieux lorsque vous vous trouverez face à une situation stressante.

Comment le thérapeute BEACON travaille-t-il avec moi?

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

Vous êtes jumelé avec un 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 un cycle de thérapie à vos besoins uniques, et sélectionne des lectures et des activités qui vous aideront à acquérir de nouvelles compétences. Au fur et à mesure du déroulement de votre thérapie BEACON, votre thérapeute évalue vos progrès, vous offre encouragement et conseils, et de nouvelles perspectives à envisager.

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

Saura-t-on que j'utilise BEACON?

Votre utilisation de BEACON est confidentielle et entre dans le cadre de la protection des informations sur la santé. Votre employeur ne saura jamais que vous accédez à BEACON. Il peut seulement recevoir des informations agrégées non personnelles, comme le nombre d'employés ou les taux de satisfaction.

BEACON est maintenant admissible comme dépense au titre de votre régime de soins médicaux Manuvie. Pour en apprendre plus sur votre tarif préférentiel, votre procédure de remboursement et pour débiter, rendez-vous à www.mindbeacon.com/fr/manuvie-membre dès aujourd'hui.