



Débordé? Déprimé?

Donnez-vous les moyens de faire face aux exigences de la vie. Maintenant disponible sans frais pour vous et les membres de la famille, la thérapie numérique BEACON consiste à vous aider à apprendre de nouvelles méthodes pour gérer vos pensées et vos sentiments avec l'assistance de votre thérapeute BEACON personnel. Cette thérapie qui vous est propre peut s'effectuer n'importe où et n'importe quand, à votre convenance.



« Je vais utiliser
ces connaissances
pour **avancer.** »

La thérapie numérique BEACON me convient-elle?

Si un stress accablant, un sentiment négatif ou une pensée inquiétante font obstacle aux choses qui vous tiennent à cœur, un certain soutien pourrait vous faire le plus grand bien. La thérapie offerte par BEACON vous apprendra à modifier votre façon de penser et à gérer vos réactions au stress.

Il est important de consacrer du temps à son bien-être. Vous avez besoin de temps pour prendre soin de vous. BEACON vous propose une expérience entièrement numérique, d'où sa flexibilité – ce qui signifie que votre thérapie se déroule quand vous êtes prêt.

Pensez au temps que vous passez avec BEACON comme un investissement en vous-même.

Comment fonctionne BEACON?

Contrairement à la thérapie en personne, il n'y a aucun rendez-vous hebdomadaire qui prendrait de votre temps. Vous pouvez envoyer un message à votre thérapeute BEACON à tout moment. Dans un délai d'un à deux jours ouvrables (généralement moins), votre thérapeute vous suggérera des réponses à vos questions pour votre réflexion, ou de nouvelles perspectives à envisager.

Votre thérapeute vous guide au cours de votre apprentissage, en vous proposant des lectures et des activités pour vous inciter à réfléchir sur les aspects de votre bien-être mental auxquels vous n'avez pas encore pensé.

Les thérapeutes offrent, par le biais de BEACON, une thérapie cognitive-comportementale (TCC), approche éprouvée en clinique et fondée sur des données probantes, pour trouver une solution efficace aux préoccupations liées à l'humeur et à l'anxiété.

Qui sont les thérapeutes BEACON?

Un thérapeute personnel vous est désigné. Professionnel de la santé mentale agréé réel (et non pas un robot conversationnel), votre thérapeute dévoué comprend vos besoins et adapte votre thérapie pour vous permettre de progresser.

Tous les thérapeutes BEACON sont des professionnels de la santé mentale expérimentés et réglementés (essentiellement titulaires d'une maîtrise en service social (MSS) ou travailleurs sociaux autorisés).

Votre thérapeute BEACON est là pour travailler avec vous et vous aider à progresser.

Qu'entendez-vous par thérapie numérique?

Vous acquérez des techniques en communiquant par message texte avec votre thérapeute BEACON en utilisant l'appareil compatible avec Internet que vous préférez – le cellulaire, la tablette ou l'ordinateur. Connectez-vous quand vous vous sentez totalement à l'aise, dans un endroit sécuritaire et discret. C'est une thérapie effectuée en compagnie d'un thérapeute réel, suivie par voie numérique pour qu'elle soit flexible et s'adapte à votre vie.



Prévoyez du temps pour suivre votre thérapie et profiter au maximum de BEACON.

Prenez votre temps pour vous découvrir. Vous ne tarderez pas à comprendre la relation entre vos sentiments, vos pensées et vos actions.

Ma thérapie est-elle confidentielle?

Oui. Votre employeur ne saura pas que vous accédez à BEACON, et toute communication avec votre thérapeute BEACON entre dans le cadre de la protection des renseignements personnels sur la santé. Votre employeur peut recevoir des informations agrégées non personnelles, comme le nombre d'employés accédant à BEACON et les taux de satisfaction.

Alors, comment puis-je commencer?

1. Visitez www.mindbeacon.com/fr/ssq-pmembre et cliquez sur « Commencer mon évaluation »
2. Ensuite, vous complétez une évaluation personnelle détaillée qui prendra environ 30 minutes. Votre thérapeute BEACON examinera votre évaluation pour lui permettre de comprendre en profondeur les préoccupations auxquelles vous faites face et adapter les soins à vos besoins.
3. La thérapie numérique BEACON peut être éligible pour les membres du régime d'Assurance SSQ et leurs familles (16 ans et plus) dans le cadre de la couverture existante en services de santé mentale / counselling. Votre régime d'avantages sociaux peut couvrir le programme BEACON en tout ou en partie, sous réserve des dispositions de votre régime.

Utilisation de votre régime collectif

Suivant votre évaluation, vous serez invité à effectuer un paiement. À la suite de votre paiement, vous pouvez soumettre votre réclamation à SSQ Assurance pour un remboursement pour vous et vos personnes à charge (âgées de 16 ans et plus). Il y a deux options disponibles pour soumettre votre réclamation :

- Utiliser le site Internet sécurisé de SSQ Assurance. Les réclamations en ligne facilitent l'obtention de vos remboursements en seulement 48 heures, elles éliminent les formulaires, les enveloppes et les délais postaux.
- Utilisez l'application SSQ Services mobiles et obtenez votre remboursement en seulement 48 heures.

Êtes-vous protégé?*

Vous pouvez rapidement simuler une transaction pour connaître le montant exact que vous allez recevoir en utilisant le site Internet sécurisé de SSQ Assurance.

*La disponibilité de certaines fonctions peut varier selon le contrat.