

#### Pour les membres de League

BEACON est une thérapie numérique accessible n'importe où et n'importe quand, à votre convenance. Un professionel de la santé mentale certifié vous conseille tout au long de la thérapie. Le programme BEACON est aussi une dépense admissible via votre régime d'avantages sociaux.

Disponible partout au Canada, BEACON permet de suivre une thérapie cognitive-comportementale (TCC). La TCC est une approche thérapeutique éprouvée cliniquement et elle est considérée comme 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 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, vous devriez compléter l'évaluation en ligne de BEACON afin d'en apprendre plus.

La première étape consiste à vous rendre à **www.mindbeacon.com/fr/league-membre**.

À partir 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 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.





## Qu'est-ce que la thérapie cognitive-comportementale?

La thérapie cognitive-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'angoisse, 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 préparer lorsque vous faites face à une situation stressante.

# Comment est-ce que le thérapeute travaille 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 plan de soins en fonction de vos besoins, 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 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 de League et leur famille via le régime d'avantages sociaux. Pour en apprendre plus sur votre tarif préférentiel, votre procédure de remboursement et pour débuter, rendez-vous à **www.mindbeacon.com/fr/league-membre** dès aujourd'hui.