



Vous sentez-vous souvent débordé ou déprimé?

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

Pour les familles des militaires et des vétérans

BEACON est une thérapie numérique accessible n'importe où et n'importe quand, à votre convenance. Un professionnel de la santé mentale certifié vous conseille tout au long de la thérapie.

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, de trouble de panique ou de problèmes de sommeil. 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 communiquer avec le Centre de ressources pour les familles militaires Valcartier par téléphone au 1-877-844-6060 ou par courriel à info@crfmv.com.

Ensuite, 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, composez le 911 ou contactez le Centre de crise de Québec 418 688-4240.



Comment fonctionne BEACON?

BEACON permet de suivre une 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 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 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'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.

Comment est-ce que le thérapeute travaille avec moi?

Les thérapeutes BEACON sont des professionnels de la santé mentale certifiés (essentiellement des travailleurs sociaux détenant un permis de psychothérapeute).

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 le 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 est entièrement confidentielle et entre dans le cadre de la protection des informations sur la santé.



L'accès à ce service est rendu possible grâce aux fonds 2020 Bell de la Fondation La Patrie gravée sur le cœur.

BEACON est maintenant disponible gratuitement pour les familles des militaires et des vétérans. Contactez-nous sans tarder. **1-877-844-6060**

