



## Comment vous sentez-vous?

→ Le programme MindBeacon guidé par un thérapeute est là pour vous.

## Pour les familles des militaires et des vétérans.

Si vous ne vous sentez pas à votre meilleur, MindBeacon peut vous aider à mieux gérer les défis liés aux conditions suivantes :

- Anxiété
- Douleur chronique
- Stress
- Insomnie
- Troubles paniques
- Anxiété liée à la santé
- Dépression
- Et plusieurs autres

## Le programme MindBeacon guidé par un thérapeute me convient-il?

Les programmes MindBeacon guidés par un thérapeute conviennent aux personnes qui :

- Ne veulent pas prendre de rendez-vous et ont besoin d'une thérapie plus facile à intégrer dans leur horaire chargé.
- Préfèrent les communications par messages textes sécurisés plutôt que les conversations en personne.
- Veulent avoir accès au programme partout et en tout temps.
- Ont 16 ans ou plus

## Comment puis-je communiquer avec mon thérapeute?

Avec le **programme MindBeacon guidé par un thérapeute**, vous travaillez avec un thérapeute agréé dédié qui comprend vos besoins particuliers et conçoit un programme qui vous convient.

Il créera un ensemble personnalisé de lectures et d'activités qui vous aideront à développer les compétences nécessaires pour vous sentir mieux. Tout au long du programme, votre thérapeute est toujours présent pour évaluer vos progrès, vous encourager et vous proposer de nouvelles perspectives.

Vous n'avez pas à prendre de rendez-vous. Vous pouvez envoyer un message sécurisé à votre thérapeute à n'importe quel moment du jour ou de la nuit et il vous répondra dans un ou deux jours ouvrables.

**Le programme MindBeacon guidé par un thérapeute peut vous aider à mieux gérer les difficultés auxquelles vous faites face, et ainsi profiter d'une vie plus harmonieuse et plus équilibrée.**

MindBeacon 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.

