

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.



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

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.

Comment fonctionne le programme MindBeacon guidé par un thérapeute ?

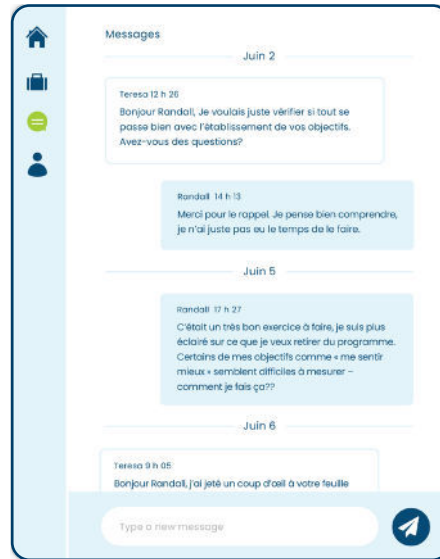
1



Créez un compte et commencez immédiatement.

Parlez-nous de vous, de ce que vous ressentez et de votre situation afin que votre thérapeute puisse mieux comprendre vos besoins.

2



Votre thérapeute créera un plan de thérapie spécialement pour vous.

Par l'entremise de messages, de lectures ciblées et d'activités pratiques, votre thérapeute vous aidera à développer des compétences qui vous aideront à vous épanouir.

3



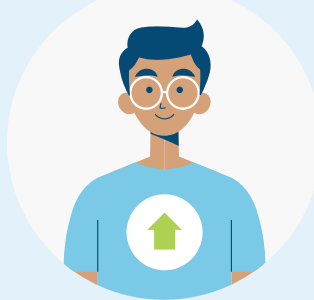
Complétez votre programme personnalisé en 6 à 12 semaines.

Travaillez en étroite collaboration avec votre thérapeute pendant un maximum de 12 semaines et accédez à vos ressources pendant un an.



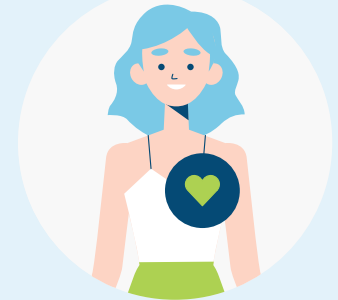
200+

commencent notre thérapie chaque jour



92 %

se sentent mieux après avoir reçu de l'aide



89 %

sont satisfaits du soutien qu'ils ont reçu

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

V Centre de ressources pour les familles militaires Valcartier