



Thérapie *sur Internet*

Développez des compétences qui vous permettront d'améliorer votre qualité de vie et de mieux gérer votre santé et votre bien-être mentaux

Thérapie sur Internet vous permet **d'entrer en contact avec un thérapeute agréé** au moyen de votre appareil mobile ou de votre ordinateur pour obtenir des services de consultation et des renseignements par l'entremise de :

- séances de thérapie en direct;
- programmes guidés de thérapie cognitivo-comportementale sur Internet (TCCI).

Nous collaborons avec **MindBeacon** et **Morneau Shepell**, des chefs de file reconnus en matière de ressources de soutien en santé mentale :

**Mind
Beacon**

**MORNEAU
SHEPELL**

Thérapie en direct

Au moyen de sa plateforme unique, **MindBeacon** vous jumellera à plusieurs professionnels de la santé mentale spécialisés dans le sujet de préoccupation qui vous pousse à chercher du soutien en santé mentale. Vous n'avez qu'à choisir le professionnel de la santé qui répond le mieux à vos besoins et à réserver une séance de thérapie par vidéo ou par téléphone avec lui en sélectionnant une plage horaire dans sa liste de disponibilités.

Thérapie cognitivo-comportementale sur Internet (TCCI)

Accédez au soutien et à l'encadrement d'un thérapeute par l'entremise d'un outil en ligne vous permettant de progresser à votre rythme, au moment où vous le souhaitez. **MindBeacon** et **Morneau Shepell** offrent toutes deux un accès sûr et simple à des programmes portant sur la dépression, l'anxiété, la gestion de la douleur, l'insomnie et plus encore. Le programme proposé sera personnalisé par votre thérapeute afin de répondre à vos besoins particuliers.

- Accessible en tout temps et partout
- Durée habituelle de 6 à 12 semaines, selon votre rythme
- Offre un accès à des documents, à des ressources et aux messages d'un thérapeute pour une période d'un an

Pourquoi opter pour la Thérapie sur Internet?

Pratique et accessible – Élimine les obstacles au traitement et vous offre un accès pratique à des ressources de soutien en santé mentale à l'endroit et au moment qui vous conviennent.

Personnalisée – Chaque personne est unique; c'est pourquoi la thérapie sur Internet est adaptée à vos besoins et peut être utilisée de manière autonome ou comme complément à votre participation à un programme existant.

Si vous ou un membre de votre famille souhaitez renforcer votre résilience ou discuter des problèmes de la vie, la Thérapie sur Internet est une option qui peut vous offrir le soutien dont vous avez besoin.

La Thérapie en direct et la TCCI sont admissibles en vertu de la couverture des services d'un psychologue de votre garantie Soins de santé complémentaires ou du compte Gestion-santé ou Gestion mieux-être (CGS/CGM).

Connexion *santé*

Pour en savoir plus, ouvrez une session au cbmedavie.ca/connexion-santé ou dans l'application *Medavie Mobile*.

