



Mind  
Beacon

Comment  
vous sentez-  
vous?

→ Le programme  
guidé de thérapie  
MindBeacon est  
là pour vous.

## Qu'est-ce que MindBeacon?

La thérapie cognitivo-comportementale sur internet (TCCi) de MindBeacon fait partie du programme Psychothérapie structurée Ontario (PSO).

La TCCi de MindBeacon est une forme efficace de thérapie qui est offerte en ligne. Les rendez-vous et les appels téléphoniques ne sont pas nécessaires. Grâce à la TCCi de MindBeacon, vous pouvez apprendre à comprendre, à reconnaître et à modifier vos pensées, vos sentiments et vos comportements. Vous pouvez accéder à la TCCi de MindBeacon à partir de votre téléphone intelligent, tablette ou ordinateur à votre convenance, où que vous soyez. Accompagné de votre thérapeute, au moyen de la messagerie asynchrone en ligne, vous travaillerez sur votre propre série de lectures, de vidéos et d'activités. Les activités sont une partie importante de votre TCCi, car elles vous permettront de mettre en pratique dans votre propre vie l'information et les nouvelles compétences que vous aurez acquises.

MindBeacon n'est pas destiné aux personnes en situation de crise. Si vous pensez avoir besoin d'aide psychologique immédiate, communiquez avec votre médecin de famille ou composez le 911.

## Comment communiquer avec mon thérapeute?

Dans le cadre de la TCCi de MindBeacon, vous travaillerez avec un thérapeute autorisé qui comprend vos besoins. Vous travaillerez en ligne avec la même personne pendant une période allant jusqu'à 12 semaines. Votre thérapeute créera un plan adapté à vos besoins, comprenant des lectures, des feuilles de travail et des activités. Tout au long de vos lectures et de vos activités, votre thérapeute évaluera vos progrès, vous offrira des encouragements et vous donnera de nouvelles perspectives, le tout sur la plateforme de messagerie asynchrone. De plus, il n'est pas nécessaire d'attendre pour un rendez-vous. Si quelque chose vous vient à l'esprit, envoyez un message à votre thérapeute sur-le-champ, jour ou nuit. Le thérapeute répondra à votre message dans un délai de 2 jours ouvrables; tous les messages sont sécurisés.

Vous recevez des services de MindBeacon en tant que client du programme PSO. Les adultes qui souffrent de dépression ou qui ont des troubles liés à l'anxiété ont accès gratuitement à une thérapie cognitivo-comportementale et à des services connexes dans le cadre du programme PSO.



## Comment ça fonctionne?

- ✓ **Vérifiez vos courriels pour consulter l'invitation de MindBeacon - Créez un compte et répondez aux questions immédiatement.** Le courriel proviendra de l'adresse [Noreply@MindBeacon.com](mailto:Noreply@MindBeacon.com) et le message en objet sera Invitation MindBeacon. Ouvrez le courriel et cliquez sur le lien pour créer votre compte. Si vous ne voyez pas le courriel d'invitation, vérifiez votre « courrier indésirable ».
- ✓ **Créez un compte et répondez aux questions immédiatement.**
- ✓ **Au bout de 2 jours ouvrables, vous recevrez un courriel vous indiquant que vous avez un message sur la plateforme.**
- ✓ **Commencez votre cheminement avec votre première série de lectures et de renseignements au sujet de la confidentialité et de la sécurité lors de l'utilisation de la plateforme de MindBeacon.**
- ✓ **Vous recevrez ensuite des notifications par courriel chaque fois que votre thérapeute vous enverra un message sur la plateforme concernant de nouvelles activités ou lectures, ou simplement pour prendre de vos nouvelles.**
- ✓ **Durant votre thérapie, vous devrez répondre chaque semaine à de brefs questionnaires de suivi.** Cela permet à votre thérapeute de mieux comprendre vos symptômes et d'orienter votre thérapie.
- ✓ **Terminez votre programme dans un délai de 6 à 12 semaines :** au moyen de lectures, d'activités et de messages directs, votre thérapeute vous aidera à acquérir les compétences dont vous avez besoin pour vous épanouir.
- ✓ **Même si le programme se termine dans un délai de 6 à 12 semaines, votre thérapeute demeure disponible pour vous soutenir pendant une période allant jusqu'à 12 semaines.** Vous aurez accès à toutes les lectures et activités que vous aurez terminées ainsi qu'à votre historique de messages jusqu'à un an après la date du début de votre thérapie.

### Avant de commencer

Puisque la TCCi est offerte en ligne, nous vous suggérons ce qui suit pour protéger votre vie privée :

- Utilisez toujours la même adresse courriel protégée par un mot de passe pour accéder à la plateforme.
- Utilisez une adresse courriel que vous seul consultez (toutes les personnes qui ont accès à l'adresse courriel utilisée sur la plateforme pourront voir les messages reçus de MindBeacon).
- Utilisez une adresse courriel personnelle (et non celle du travail).
- Ne partagez pas votre mot de passe avec d'autres personnes.
- Envisagez de vous installer dans un endroit privé ou d'utiliser des écouteurs pendant que vous effectuez des tâches sur MindBeacon, car celles-ci pourraient contenir des renseignements confidentiels.
- Essayez d'utiliser un réseau maison ou privé, qui est plus sûr que le Wi-Fi public.



Le programme PSO est un programme de soins échelonnés, ce qui signifie que les clients sont orientés vers le service qui répond le mieux à leurs besoins. Si, à tout moment, votre thérapeute ou vous-même êtes d'avis que ce service ne correspond plus à vos besoins, vous pourrez opter pour des séances de thérapie individuelle ou de groupe. Sinon, le personnel de PSO pourrait vous proposer un autre type de service en dehors de ceux offerts dans le cadre du programme PSO.