

Pour vous sentir mieux.



Fondé sur la science. Adapté à vos besoins.

Qu'est-ce que le programme de TCC en ligne?

La TCC en ligne par GreenShield Santé est un programme de thérapie cognitivo-comportementale (TCC) en ligne conçu pour aider les personnes ayant des symptômes légers à modérés d'anxiété ou de dépression à prendre leur santé mentale en main.

Destiné aux personnes de 18 ans ou plus, le programme de TCC en ligne propose des modules d'apprentissage interactifs, des outils et de l'accompagnement qui vous aident à développer des stratégies d'adaptation positives et à réduire vos symptômes – sans attente.



Découvrez comment acquérir des compétences essentielles à votre mieux-être :
greenshield.ca
digitalcbt@greenshield.ca



Disponible sur la plupart des téléphones, tablettes et ordinateurs.



À qui s'adresse le programme de TCC en ligne?

Le programme de TCC en ligne s'adresse aux adultes de 18 ans ou plus ayant des symptômes légers à modérés d'anxiété ou de dépression. Il ne convient pas aux personnes qui ont des pensées suicidaires ou des symptômes graves de maladie mentale.



Comment ça fonctionne?

Mis au point par des psychologues cliniciens et cliniciennes en collaboration avec des personnes ayant déjà vécu des enjeux de santé mentale, le programme facilite l'accès aux avantages de la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) en ligne.

La TCC en ligne est un outil de gestion de l'anxiété et de la dépression abordable, efficace et facile à utiliser. Elle enseigne aux personnes comment leurs pensées et leurs comportements influencent leur humeur, ainsi que des stratégies pour réduire les symptômes et faire face aux défis de manière positive.

Notre programme vous fait profiter des avantages de la TCC en ligne grâce à :

- Des modules éducatifs de TCC et des stratégies pour améliorer la santé mentale.
- Des outils interactifs qui aident les employés et employées à mettre en pratique les compétences acquises.
- Des rappels pratiques intégrés à l'application.



Qu'est-ce qui rend ce programme unique?

Notre programme de TCC en ligne a été conçu pour être mené à terme. Parmi les rares solutions de TCC en ligne éprouvées cliniquement à tous les stades, notre programme se démarque de ceux de la concurrence par sa facilité d'utilisation et sa forte adhésion aux principes de TCC.

Notre modèle nourrit la motivation des employés et employées dans leur parcours de TCC en ligne et les aide à atteindre leurs objectifs en matière de santé mentale.

MC/MD Marque de commerce/déposée de Green Shield Canada. © Green Shield Canada, 2024.

GreenShield désigne collectivement Green Shield Canada (GSC), l'Association Green Shield et Green Shield Holdings Inc., qui héberge les entreprises de services de santé et d'administration GreenShield Santé inc. et GreenShield Administration inc.



Découvrez comment acquérir des compétences essentielles à votre mieux-être :
[greenshield.ca](https://www.greenshield.ca)
digitalcbt@greenshield.ca



Disponible sur la plupart des téléphones, tablettes et ordinateurs.

