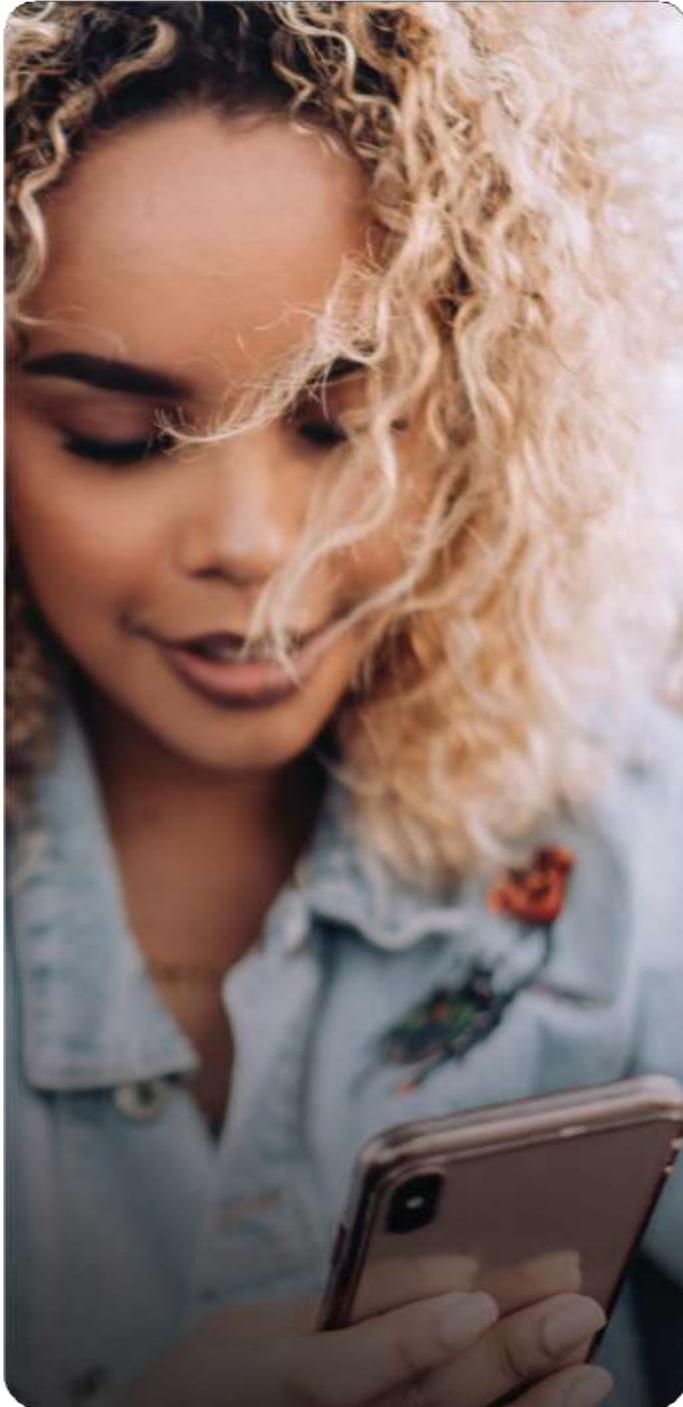




BEACON Guided Digital Therapy

→ Effective support to strengthen your mental health.
Ready when you are.



There for you anytime, anywhere.
No appointments needed.

BEACON is digital therapy that's there for you wherever and whenever you want it. With it, you'll be guided by a registered mental health professional.

BEACON is used by Canadians coast to coast. It provides Cognitive Behavioural Therapy (or CBT), a clinically-proven method considered the gold standard when it comes to helping improve mood and anxiety.

With BEACON, there are no face-to-face therapy appointments to keep – everything is on your terms in a way that protects your data and privacy.

Is BEACON right for me?

BEACON has been designed to help individuals (age 16 years or older) experiencing symptoms related to depression, anxiety, PTSD, and insomnia. If you think you may be feeling any of these things, you can do a BEACON assessment.

The online assessment, which will take around 30 minutes, will help to ensure that BEACON therapy is compatible with your needs, and to help your therapist personalize a care path for you. Following this, you'll receive an invitation to begin therapy.

To see how BEACON works, watch a 2-minute video on [What to Expect](#).

BEACON is not for people in crisis. If you believe you need immediate psychological assistance, contact your family doctor or call 911.

BEACON will be available to employees, crisis responder volunteers, and their families at no cost, starting October 10th.



How does BEACON work?

BEACON provides Cognitive Behavioural Therapy (or CBT), an evidence-based approach that helps improve many mental health concerns.

With BEACON, you don't have to schedule your life around face-to-face therapy appointments – you use it whenever you want to from your mobile device or computer.

Most people typically take 6-10 weeks to complete BEACON therapy, and find the 12 weeks of therapist guidance provided is ample for completing their therapy.

What exactly is Cognitive Behavioural Therapy?

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) can be an effective way to improve your frame of mind when life feels overwhelming.

CBT begins with our negative thoughts, and how realistic they actually are. Because our thoughts, behaviours, and emotions can influence each other, by identifying how they are related and what they trigger, we can change how we feel. This is accomplished through relaxation and worry management techniques, exposure activities, readings, maintaining thought records, and completing worksheets.

The more committed you are to developing resilience, the more you'll get out of CBT – and the better prepared you'll be when faced with a stressful situation.

How does the BEACON therapist work with me?

BEACON therapists are registered mental health professionals (primarily registered social workers).

You are paired with one BEACON therapist for the duration of your therapy, and they are dedicated to your progress from beginning to end. You receive the same level of care that you would with a face-to-face therapist.

Your BEACON therapist will tailor a course of therapy based on your unique needs, and will select readings and activities that will help you develop new skills. As you work through BEACON, your therapist will review your progress; provide encouragement and advice, as well as new perspectives to consider.

You interact with your therapist via secure messaging through BEACON, and they will always respond within 1-2 business days.

Will anyone know if I use BEACON?

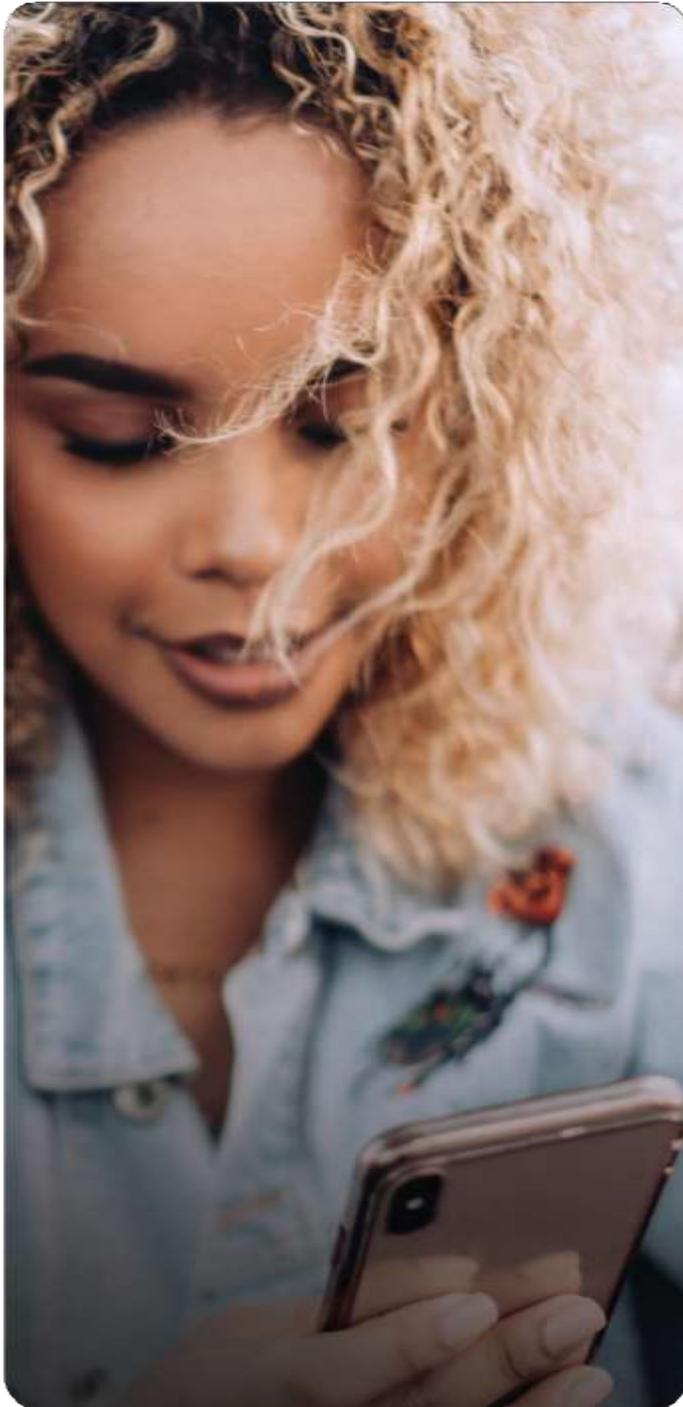
Your use of BEACON, and all interactions with BEACON and the BEACON therapist, are treated as protected health information. We comply with the highest standards of data protection to ensure your information is confidential and secure.

To learn more please attend the information sessions provided on
October 9th



La thérapie numérique guidée BEACON

→ Un soutien efficace pour renforcer votre santé mentale.



Accessible quand vous le voulez.

BEACON est une thérapie numérique guidée par un professionnel de la santé mentale agréé à votre disposition au moment et à l'endroit où vous en avez besoin.

Offerte partout au Canada, BEACON vous permet de suivre une thérapie cognitivo-comportementale (ou TCC), soit une approche thérapeutique éprouvée cliniquement et considérée comme étant la méthode de référence pour aider avec les troubles de l'humeur ou de l'anxiété.

Avec BEACON, pas besoin de vous déplacer pour un rendez-vous. La thérapie se déroule selon vos priorités et d'une façon qui protège vos données et votre vie privée.

BEACON me convient-elle?

BEACON a été conçue pour aider les personnes (âgées de 16 ans ou plus) qui éprouvent des symptômes de dépression, d'anxiété, de trouble du stress post-traumatique et d'insomnie. Si vous pensez être aux prises avec l'un de ces troubles, effectuez l'évaluation en ligne de BEACON.

Cette évaluation, qui prend environ 30 minutes, vise à déterminer si la thérapie BEACON convient à vos besoins et à aider votre thérapeute à personnaliser votre parcours de soins. Une fois l'évaluation remplie, vous recevrez une invitation à commencer la thérapie.

To Pour savoir comment BEACON fonctionne, regardez cette vidéo de 2 minutes ([What to Expect](#), en anglais seulement).

BEACON n'est pas adaptée aux personnes en situation de crise. Si vous avez besoin d'une assistance psychologique immédiate, consultez votre médecin de famille ou composez le 911.

BEACON sera offerte sans frais aux employés, aux Répondants aux crises bénévoles et à leurs familles à partir du 10 octobre

Comment fonctionne BEACON?

BEACON vous permet de suivre une thérapie cognitivo-comportementale (ou TCC), une approche fondée sur des données probantes qui contribue à améliorer de nombreux troubles de santé mentale.

Avec BEACON, vous n'avez pas à planifier votre vie autour de rendez-vous ni à vous déplacer. Vous suivez la thérapie à votre convenance, à partir de votre ordinateur ou appareil mobile.

La plupart des gens terminent la thérapie BEACON en 6 à 10 semaines, et pensent que les 12 semaines prévues sont amplement suffisantes.



Qu'est-ce que la thérapie cognitivo-comportementale?

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est une méthode efficace pour améliorer notre état d'esprit lorsque la vie devient difficile.

La TCC aide à remettre en question nos pensées négatives en déterminant leur degré de relation avec la réalité. Nos pensées, nos comportements et nos émotions s'influencent mutuellement, et en identifiant leur relation et les facteurs qui les déclenchent, nous pouvons modifier la façon dont nous nous sentons. Pour y arriver, des techniques particulières sont utilisées, comme la relaxation et la gestion de l'anxiété, des activités d'exposition, des lectures et des feuilles de travail à remplir.

Plus vous renforcez votre résilience, plus vous profiterez des bienfaits de la TCC, ce qui vous permettra d'être mieux préparé lorsque vous vous trouvez face à une situation stressante.

De quelle façon le thérapeute BEACON travaille-t-il avec moi?

Les thérapeutes BEACON sont des professionnels de la santé mentale certifiés (essentiellement des travailleurs sociaux autorisés).

Vous êtes jumelé avec le même thérapeute BEACON pour la durée de votre thérapie. Celui-ci se consacre à assurer vos progrès, du début à la fin, et vous recevez le même niveau de soin que si vous le rencontriez en personne.

Votre thérapeute BEACON adapte votre plan de soins en fonction de vos besoins, et sélectionne des lectures et des activités qui vous aideront à acquérir de nouvelles compétences. Au cours de votre thérapie BEACON, votre thérapeute évalue vos progrès, vous encourage, vous donne des conseils et souligne de nouvelles perspectives à envisager.

Vos communications avec votre thérapeute se font par messagerie texte sur la plateforme BEACON, et vous recevez toujours une réponse dans un maximum de 1 à 2 jours ouvrables.

Est-ce que mon utilisation est confidentielle?

Votre utilisation de BEACON ainsi que toutes les interactions avec la plateforme et votre thérapeute entrent dans le cadre de la protection des informations sur la santé et ne seront pas partagées sans votre consentement. Nous respectons les normes les plus strictes en matière de protection des données pour veiller à ce que vos renseignements restent confidentiels et en toute sécurité.

Pour en savoir plus, veuillez assister des séances d'information proposées les 9 octobre.