J’E-volue

POSTES CANADA POST

Une TCC (thérapie cognitivo-comportementale) en ligne visant à traiter la dépression et l’anxiété

La dépression et l’anxiété sont des troubles distincts, mais le risque de développer une dépression lorsqu’on est déjà atteint d’un trouble anxieux est élevé : près de la moitié des personnes aux prises avec une dépression souffrent également d’anxiété persistante. Les personnes souffrant de dépression et d’anxiété éprouvent souvent des symptômes similaires, notamment la nervosité, l’irritabilité, les troubles du sommeil et la difficulté à se concentrer.

Un Canadien sur cinq sera affligé d’un trouble de santé mentale cette année. La dépression et l’anxiété sont les troubles mentaux les plus courants. La maladie mentale au Canada coûte environ 51 milliards de $ par année, dont 20 milliards $ sont attribuables à la perte de productivité et à la hausse de l’absentéisme en milieu de travail. Près de la moitié (49 %) des personnes qui pensent avoir souffert de dépression ou d’anxiété n’ont jamais consulté un médecin au sujet de leur maladie.

J’e-Volue est une thérapie en ligne bilingue visant à traiter les personnes aux prises avec une dépression légère et/ou le trouble anxieux. J’e-Volue offre aux employeurs* et aux employés une solution nouvelle fondée sur les principales méthodes et compétences de Homewood en matière de traitement de la dépression et de l’anxiété. Le service J’E-volue comprend trois programmes permettant aux employés d’apprendre à définir, à remettre en question et à surmonter leurs pensées, comportements et émotions dysfonctionnels.

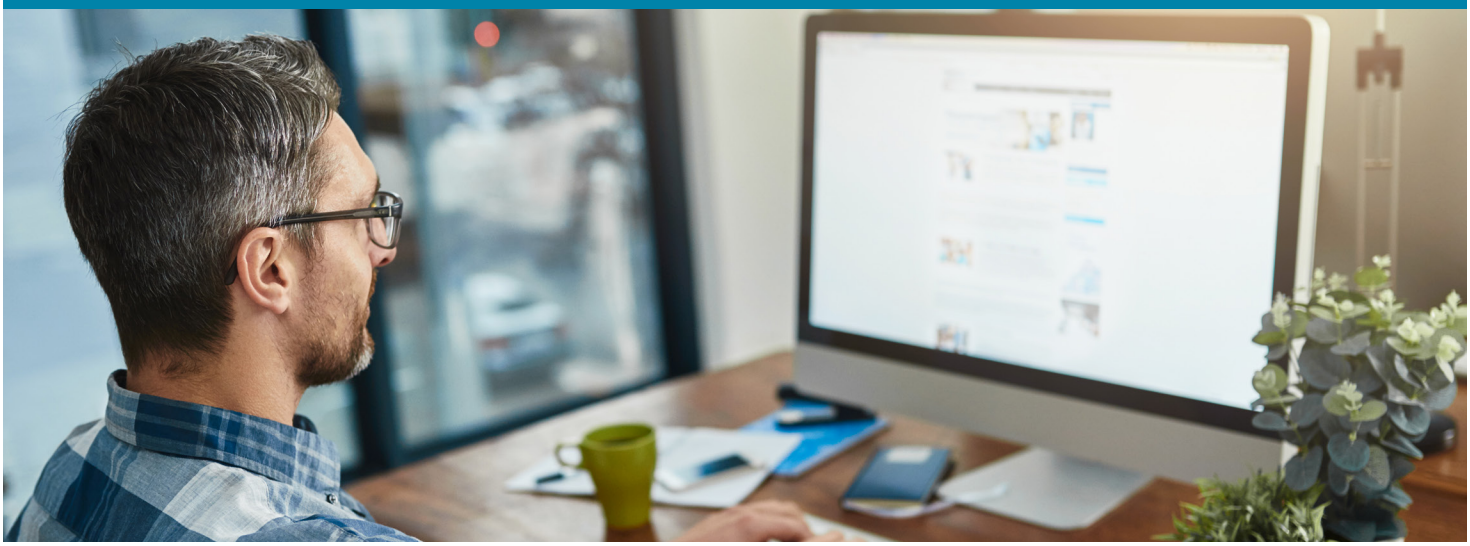
Les exercices de ce programme de traitement novateur incitent les employés à examiner et à remettre en question la façon dont ils interprètent et perçoivent les stimuli externes. Ils les aident à modifier et à adapter leur façon de penser, de ressentir et de réagir dans diverses situations. Le programme J’E-volue les aide à définir, remettre en question et maîtriser leurs pensées, émotions et comportements anxieux ou dépressifs.

Contactez-nous pour en savoir plus.

1 866 565-4903 | ATS : 1 866 433-3305 | 1 866 565-4903 (Toll-Free English)
Appels internationaux (frais virés acceptés) : 514 875-0720

Homewood
J’E-volue
Thérapie cognitivo-comportementale

Une TCC (thérapie cognitivo-comportementale) en ligne visant à traiter la dépression et l'anxiété



Thérapie autonome: vous travaillez à votre propre rythme

À la différence de la TCC traditionnelle en cabinet, la thérapie J'E-volue est accessible 24 heures sur 24 et 7 jours par semaine, et elle est conçue de façon à permettre aux employés d'y travailler à leur propre rythme. Les exercices qu'ils contiennent ont été conçus pour les aider à faire face aux défis qu'ils devront relever pour se sortir de leur dépression ou de leur anxiété.

Conçu pour les cas non aigus de dépression et/ou d'anxiété, J'E-volue offre une solution alternative rentable à la thérapie traditionnelle. J'E-volue offre à vos employés les principaux avantages suivants :

- Accessibilité :

  Il élimine les difficultés et limitations perçues par les personnes qui recherchent un traitement, notamment les obstacles physiques et sociaux.

- Commodité :

  Aucun besoin de prendre rendez-vous, aucune restriction géographique ou temporelle;

  Les séances peuvent avoir lieu n'importe quand, n'importe où, au rythme de l'utilisateur.

- Absence de stigmatisation :

  Élimine la stigmatisation associée à la thérapie.

- Anonymat :

  Favorise l'auto-divulgation et la franchise, et diminue la crainte des préjugés;

  Encourage l'honnêteté avec soi-même et dote l'employé des moyens nécessaires pour se rétablir.

Pour obtenir plus d'information sur J'E-volue, la TCC en ligne pour le traitement de la dépression et/ou de l'anxiété, veuillez vous adresser à notre Centre des services à la clientèle ou à votre représentant Homewood.

Contactez-nous pour en savoir plus.

1 866 565-4903 | ATS : 1 866 433-3305 | 1 866 565-4903 (Toll-Free English)
Appels internationaux (frais virés acceptés) : 514 875-0720

www.monhomeweb.ca

Homewood
J'E-volue
Thérapie cognitivo-comportementale

POSTES CANADA POST

© 2019 Homewood Santé^MC | e-volue_FS_PC_01_2019 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.