

Thérapie accessible partout, en tout temps

Développé par des expert(e)s en santé mentale de 20 ans d'expérience, notre programme de TCCi comprend une série de boîtes à outils d'autosoins interactives, dont l'efficacité a été cliniquement prouvée pour traiter les principaux problèmes de santé mentale, notamment la dépression et l'anxiété.



Accessible 24 h/24, 7 j/7,
sans barrière à l'accès



Un programme établi et éprouvé qui a aidé plus de 100 000 patient(e)s dans le monde pendant plus de 15 ans



Efficacité du programme validée par des essais cliniques aléatoires contrôlés et des publications évaluées par les pairs



Programme totalement intégré sur l'application Consult+



Gratuit pour les membres, aucun coût marginal déboursé pour faciliter l'adoption et l'utilisation du système



Portail de santé (authentification unique) pour vos besoins en matière de santé physique et qui offre un soutien autonome pour la santé mentale

⚡ Les défis des programmes de santé mentale d'aujourd'hui

- **Une préférence pour l'autonomie et la confidentialité**
23 % des personnes au Canada ayant des besoins non satisfaits en matière de santé mentale préfèrent gérer elles-mêmes leur santé mentale.
- **Les premiers symptômes sont rarement reconnus**
Bien des Canadien(ne)s ne savent pas reconnaître les premiers symptômes de détresse et ne se manifestent que lorsque la situation s'est déjà détériorée, voire pas du tout, par crainte d'être jugé(e)s.



Les avantages de la TCCi



Thérapie accessible partout, en tout temps
Le programme de TCCi est accessible sur Consult+ 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, sans barrière



Une expérience souple pour les membres
Les membres peuvent développer des compétences pratiques et des comportements sains pour aider à résoudre et à prévenir leurs problèmes de santé mentale en fonction de leurs besoins et à leur rythme

La référence en matière de programmes de TCCi

Créé par la même compagnie que Moodgym et e-couch, notre programme de TCCi est l'un des plus établis et éprouvés au Canada :

- Développé à l'origine à l'Australian National University, il compte environ 1,5 million d'utilisateur(-trice)s dans le monde.
- L'un des programmes de TCCi les plus établis au monde, publié dans les principales revues médicales.
- Maintenant offert partout et en tout temps, sur l'application Consult+.

Plus de 15 ans

sur le marché, au service de plus de 100 000 patient(e)s à travers le monde

8 essais randomisés contrôlés (ERC)

pour s'assurer que la conception du programme est efficace

19 publications médicales/scientifiques

démontrant la robustesse de la conception du programme

La TCCi : Le parcours des membres



Directement accessible par l'entremise de l'application Consult+.



Cliquez sur « Accédez à vos boîtes à outils d'autosoins » pour débiter!



Évaluation en ligne (PHQ-9, GAD-7)



Outils adaptés au rythme de la personne pour la dépression, l'anxiété, le divorce et le deuil



Tableaux de bord et autres indicateurs permettant aux membres de suivre leurs progrès



Des soins de santé à portée de main grâce à votre régime d'avantages sociaux.

Consult+