La COVID-19 a bouleversé la vie de chacun d'entre nous.

Retrouvez votre calme et persévérance grâce aux conseils offerts chaque jour par l'équipe d'experts de BEACON.

Acceptation et pleine conscience
avec Andrew Gentile, Ph. D., C.Psych.

Soutenir les enfants
avec Khush Amaria, Ph. D., C.Psych.

Bien-être mental
avec Cristina Busila, Ph. D., C.Psych.

Bâtir la résilience
avec Peter Farvolden, Ph. D., C.Psych.

Dormir mieux
avec Leorra Newman, Ph. D., C.Psych.

Construire notre résilience est un programme numérique gratuit créé par BEACON pour appuyer tous les Canadiens durant la crise de la COVID-19.

Notre équipe de psychologues vous aidera à protéger votre santé émotionnelle, afin que vous puissiez retrouver la résilience nécessaire aujourd'hui – et demain.

Obtenez des conseils quotidiens – fondés sur les préoccupations des Canadiens, adaptés aux nouveaux stress, au fur et à mesure qu'ils surviennent.

Construire notre résilience supprime la surcharge d'information pour réduire vos inquiétudes provoquées par les événements actuels.

Avec **Construire notre résilience**, vous obtiendrez :

- Des vidéos pertinentes et de courts textes de nos experts en santé mentale.
- Des activités pour vous aider à bâtir votre résilience.
- Des vidéos *Demandez à un expert* en réponse aux questions que nous recevons.

Construire notre résilience est conçu pour tous les Canadiens – il peut être utilisé seul ou avec une thérapie de santé mentale. Ce n'est pas un traitement de santé mentale.

→ Joignez-vous à
Construire notre résilience dès aujourd'hui.
mindbeacon.com/fr/rejoignez-construire-notre-resilience

beacon

construire notre résilience

BEACON a fourni une thérapie numérique guidée à des milliers de Canadiens pour améliorer leur bien-être mental et leur permettre de vivre leur plein potentiel.