



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.



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



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



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



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



*Bâtir la résilience*  
avec Peter Farvolden, 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/construire-notre-resilience](https://mindbeacon.com/fr/construire-notre-resilience)

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.



beacon

construire  
notre  
résilience