



TCC TELUS Santé

Accès facile à la thérapie cognitivo-comportementale guidée par un thérapeute – partout et en tout temps.

Une méthode thérapeutique en plein essor¹, la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) aide les personnes à comprendre et à modifier les pensées, sentiments et comportements négatifs qui peuvent être à l'origine des problèmes courants de santé mentale comme la dépression, le trouble d'anxiété et celui de stress post-traumatique.¹

Au travail, ces enjeux peuvent entraîner une baisse de productivité, une utilisation accrue des prestations de maladie et d'invalidité, et une perte de main-d'œuvre qualifiée.² Les organisations qui offrent la TCC pour soutenir le bien-être de leurs employés affichent généralement des taux supérieurs de maintien en poste, moins d'absentéisme, d'épuisement professionnel et de blessures au travail.³

TCC TELUS Santé s'avère une solution numérique qui permet aux utilisateurs de recevoir du soutien en santé mentale à faible coût, peu importe l'endroit où ils se trouvent*, en milieu rural ou urbain. Les employés ont accès au soutien dont ils ont besoin pour se sentir mieux, de partout et au moment qui leur convient à partir d'un appareil intelligent.



How AbilitiCBT works

- 1. Complete a quick assessment**
Answer some questions about how you're feeling and what's on your mind (5-7 minutes).
- 2. Get started**
Download the app or use the web version to get familiar with AbilitiCBT and set some goals.
- 3. Connect with your therapist**
Connect by phone or video to meet your therapist. At this point, your therapist will recommend the program that's right for you.
- 4. Move through the program**
Go through the program's content at your own pace. It contains activities, videos, and assignments to help you learn about yourself, your triggers, and ways to cope.

Fonctionnement

- 1.** Remplissez une évaluation en ligne.
- 2.** Téléchargez l'application et établissez des objectifs personnels.
- 3.** Communiquez avec un thérapeute par téléphone ou par vidéo.
- 4.** Suivez le ou les programmes recommandés, à votre rythme.
- 5.** Communiquez fréquemment avec votre thérapeute afin de rester sur la bonne voie.



TCC TELUS Santé s'est avérée efficace pour atténuer les symptômes :

65 %

des personnes qui présentent des symptômes graves lors de la prise en main (selon les résultats des questionnaires PHQ-9 et GAD-7) terminent leur programme avec des symptômes modérés ou légers.⁵

Offrir un continuum de soins en santé mentale.

TCC TELUS Santé propose une gamme complète de programmes qui aident à traiter un vaste spectre de problèmes de santé mentale et de dépendance. Lesdits programmes sont constamment adaptés par le thérapeute afin de répondre aux besoins des patients. En voici quelques exemples :



Anxiété

Aide à reconnaître, à comprendre et à démêler les sentiments d'anxiété, et à élaborer des stratégies et des techniques pour gérer et atténuer les symptômes d'anxiété.



Épuisement professionnel

Aide les gens à comprendre et à reconnaître les symptômes de l'épuisement professionnel, puis leur enseigne des stratégies pour les aider à atteindre un meilleur équilibre, ce qui peut leur permettre de se sentir en santé, productifs et épanouis.



Dépression

Permet de développer des aptitudes et des stratégies d'adaptation afin d'apporter des changements positifs dans sa vie, et aide à atténuer les effets de la dépression sur différents aspects de la vie.



Épuisement professionnel des travailleurs de la santé

Un programme visant spécifiquement à aider les travailleurs de la santé souffrant d'épuisement professionnel, d'usure de compassion ou de traumatismes indirects.



Trouble obsessionnel compulsif (TOC)

Aide les participants à reconnaître les déclencheurs suscitant de la détresse, à traiter les symptômes et à modifier les réactions afin de les aider dans leur vie de tous les jours.



Anxiété sociale

Soutient les personnes qui peuvent trouver les situations sociales accablantes en les aidant à développer des compétences permettant de réduire les symptômes.



Traumatisme

Enseigne des aptitudes permettant de traiter et d'atténuer les symptômes du traumatisme.



Troubles liés à l'utilisation de substances

Soutient les personnes aux prises avec des problèmes y compris les membres de leur famille. Couvre les programmes d'intervention précoce, de soutien aux familles et de soutien au rétablissement.



Formation à la gestion des objectifs (GMT)

Fondé sur la recherche neuroscientifique, le GMT permet d'élaborer des stratégies visant à améliorer la concentration et la gestion des tâches, et ainsi accroître de diverses manières l'efficacité.³



Deuil et perte

Couvre les différents types et diverses étapes du deuil, puis propose des stratégies d'adaptation saines.

Il a été démontré qu'il existe une forte corrélation entre la santé mentale et les niveaux autodéclarés de présentéisme, d'absentéisme et de productivité. En soutenant les employés et leur santé mentale, TCC TELUS Santé leur permet d'obtenir de meilleurs résultats. Le service repose sur des données probantes qui montrent un rendement du capital investi de deux à trois fois supérieur pour les organisations.⁴

Écrivez-nous à soinsvirtuels@telus.com



En savoir plus

* TCC TELUS Santé est offerte aux clients des États-Unis (en anglais et en espagnol) et à ceux du Canada (en français et en anglais).

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5659300/> 2. <https://www.camh.ca/-/media/files/workplace-mental-health/workplacementalhealth-a-review-and-recommendations-pdf.pdf> 3. <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/cognitive-behavioral-therapy/about/pac-20384610#:~:text=It's%20often%20the%20preferred%20type,tool%20to%20address%20emotional%20challenges.> 4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9663290/> 5. À partir de notre Indice de santé mentale et en reliant ses données aux scores relatifs à la dépression et à l'anxiété des clients de la TCC (d'après les résultats des questionnaires PHQ-9 et GAD-7), nous pouvons montrer que chaque dollar investi dans la TCC rapporte de deux à trois fois plus en économie annuelle en ce qui a trait à la productivité. L'Indice de santé mentale est une enquête mensuelle menée auprès des employés au Canada et aux États-Unis qui mesure les changements par rapport aux valeurs de référence pour la santé mentale et le risque.