

La thérapie cognitivo-comportementale en ligne J'E-volue

Nos programmes de TCC de l'anxiété

À mesure que le nombre de cas de COVID-19 continue d'augmenter au Canada et ailleurs dans le monde, de plus en plus de gens sont en proie à l'anxiété. Il est normal, en cette période d'incertitude, d'imaginer des hypothèses sur la propagation possible du virus et d'en ressentir de l'inquiétude, voire de l'anxiété. Face à l'incertitude, nous éprouvons des réactions physiques, émotionnelles et comportementales bien compréhensibles.

La présente a pour but de vous rappeler que vous avez accès à J'E-volue, notre thérapie cognitivo-comportementale (TCC) en ligne. J'E-volue est une thérapie en ligne bilingue autodirigée, conçue pour traiter l'anxiété ou la dépression légère. J'E-volue est un programme structuré conçu pour vous aider à gérer votre anxiété à l'aide de la TCC, le traitement le plus efficace actuellement pour la soigner.

En cette situation sans précédent, les suggestions qu'il contient vous aideront à changer et à adapter votre façon de penser, de ressentir et de réagir. Le programme J'E-volue vous aidera à définir, remettre en question et maîtriser vos pensées, émotions et comportements anxieux.

Thérapie autonome : vous travaillez à votre propre rythme

À la différence de la TCC traditionnelle en cabinet, vous pouvez accéder à la thérapie J'E-volue 24 heures sur 24, 7 jours par semaine et depuis n'importe quel endroit. Vous suivez cette thérapie à votre propre rythme.

Inscrivez-vous à J'E-volue sur [Monhomeweb.ca](https://monhomeweb.ca).



Homewood

J'E-volue

Thérapie cognitivo-comportementale