



FAQ à l'intention des adhérents

Qu'est-ce que le programme enÉquilibre?

enÉquilibre est un programme confidentiel et volontaire qui vous offre, à vous et aux membres de votre famille immédiate, un accès 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 à du soutien confidentiel et à des ressources pour gérer pratiquement n'importe quel problème personnel ou professionnel, au moyen de consultations individuelles ou de conseils sur la conciliation travail-vie personnelle et les préoccupations du quotidien.

Qu'est-ce qui est inclus dans le programme?

Les employés, ainsi que leurs partenaires et personnes à charge, ont chacun accès à :

- 5 heures de thérapie individuelle
- 5 heures de thérapie de couple
- 5 heures de coaching santé
- 5 heures de coaching de carrière
- 5 heures de coaching de vie
- Consultations juridiques et financières illimitées
- Soutien en cas de crise 24 heures sur 24, 7 jours sur 7
- TCCi autogérée

Quand les heures seront-elles renouvelées?

Annuellement à la date de début du contrat (le premier du mois où le programme est lancé avec Inkblot).

Que se passe-t-il si un individu a épuisé ses heures commanditées?

Une fois que les crédits ont été épuisés, les individus peuvent continuer à voir le même conseiller et appliquer le coût à leur couverture paramédicale, à leur compte de dépenses de santé (HSA) ou à titre privé.

Quand les heures sont-elles renouvelées?

Annuellement à la date de début du contrat (le premier du mois où le programme est lancé avec Inkblot).

Le programme est-il entièrement confidentiel?

Votre sécurité est notre priorité: Nous respectons les normes canadiennes strictes en matière de services de santé en ligne. Tous les renseignements sont entièrement cryptés et conservés sur un serveur régulièrement audité, à Toronto. Seul vous et votre thérapeute avez accès aux renseignements concernant votre santé mentale. Tous nos thérapeutes vivent au Canada, ils sont tous hautement expérimentés et membres d'ordres professionnels.

Comment accéder à enÉquilibre?

enÉquilibre est accessible en ligne au <https://therapieinkblot.com/enequilibre>. Il est généralement possible d'obtenir un rendez-vous dans un délai de 24 à 72 heures. Plusieurs plages horaires de rendez-vous sont prévues pour répondre à vos préférences d'horaire, y compris la fin de semaine et en soirée.



Quelles sont les compétences des conseillers et conseillères?

Les prestataires de soins d'Inkblot sont soumis à un processus de contrôle rigoureux avant de faire partie de notre réseau. Les détails peuvent varier, mais, en général, nos prestataires sont des thérapeutes, des travailleurs sociaux, des psychothérapeutes et des psychologues agréés et titulaires d'une maîtrise et sont des membres en règle de l'ordre professionnel de leur province ou de leur État. Ils ont de l'expérience dans divers milieux cliniques et doivent obtenir des titres spécifiques pour exercer.

Qu'est-ce que le programme Tranquility par Inkblot?

Tranquility par Inkblot est un programme de thérapie cognitivo-comportementale administré par Internet (TCCi) qui s'est révélé efficace pour améliorer l'état de santé et réduire les symptômes d'anxiété et de dépression légère ou modérée chez les clients.

Comment fonctionne le programme Tranquility par Inkblot?

Le programme Tranquility par Inkblot a été créé par des psychologues cliniciens en collaboration avec des personnes qui ont vécu une expérience connexe. Le programme comporte deux volets importants:

- Neuf à douze modules psychoéducatifs
- Quatre outils interactifs

Notre modèle encourage les clients à rester sur la bonne voie grâce à des rappels réguliers dans l'application ou à un accompagnement. Nous aidons les clients à rester motivés dans leur parcours TCCi pour mieux atteindre leurs objectifs de santé mentale.

Après les modules d'introduction, le programme présente des concepts et des outils exclusifs qui aident les participants à apprendre à gérer leur anxiété ou leur dépression en reconnaissant les perceptions inutiles et les comportements d'évitement. La plupart des participants peuvent suivre le programme complet en 12 semaines; l'accès au programme est possible durant une période maximale de 26 semaines.

La thérapie cognitivo-comportementale en ligne est-elle efficace?

Oui. De nombreuses études ont été menées au fil des ans et ont montré que la thérapie cognitivo-comportementale en ligne guidée est efficace pour traiter l'anxiété et la dépression. L'organisme Qualité des services de santé Ontario a publié une étude intitulée Thérapie cognitivo-comportementale administrée par Internet pour le traitement de la dépression majeure et des troubles anxieux. L'étude a démontré que la thérapie cognitivo-comportementale en ligne guidée est une option très efficace pour le traitement à court terme de la dépression ou des troubles anxieux légers ou modérés chez les adultes.