

# Vous aider à vous sentir mieux.

Fondé sur la science. Amélioré par l'accompagnement. Fait sur mesure pour vous.

## Qu'est-ce que le programme Tranquility d'Inkblot?

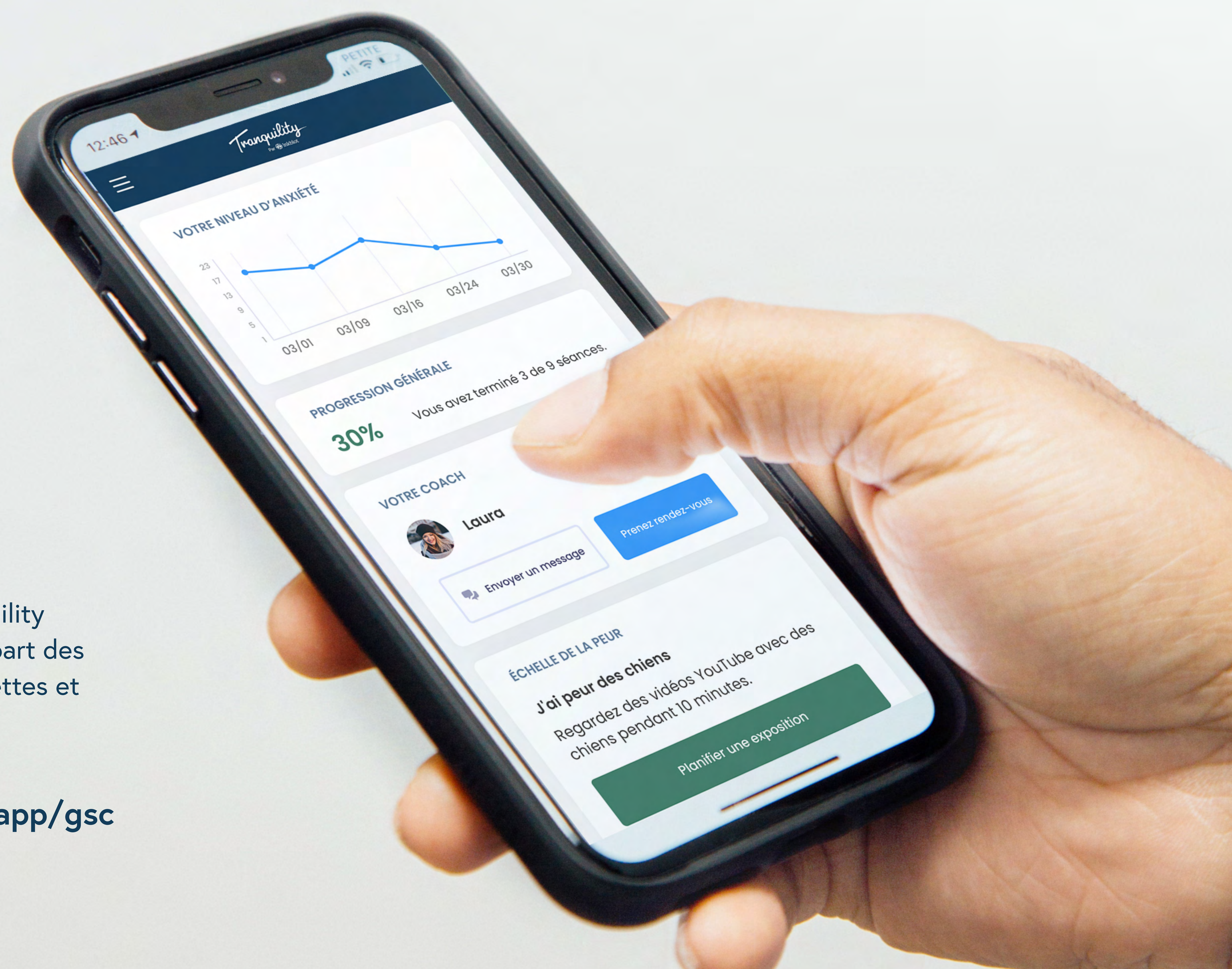
Tranquility d'Inkblot est une plateforme en ligne qui utilise la thérapie cognitivo-comportementale en ligne (TCC en ligne) pour aider les personnes souffrant d'anxiété et de dépression à prendre le contrôle de leur santé mentale.

Nous proposons des modules d'apprentissage interactifs, des outils et un accompagnement qui vous aident à développer des stratégies d'adaptation positives et à réduire les symptômes qui perturbent la vie, sans attendre.

Découvrez comment vous pouvez commencer à acquérir les compétences nécessaires pour vous sentir mieux grâce à Tranquility d'Inkblot.

Le programme Tranquility fonctionne sur la plupart des téléphones, des tablettes et des ordinateurs.

[www.tranquility.app/gsc](http://www.tranquility.app/gsc)





## À qui s'adresse le programme Tranquility d'Inkblot?

Le programme Tranquility d'Inkblot est destiné aux clients de 15 ans et plus souffrant d'anxiété ou de dépression légère ou modérée.

## Comment fonctionne le programme Tranquility d'Inkblot?

Le programme Tranquility d'Inkblot a été développé conjointement par des psychologues cliniciens et des personnes ayant déjà vécu des problèmes de santé mentale. Il aide les personnes à accéder facilement aux avantages de la TCC en ligne.

La TCC en ligne est un outil de gestion de l'anxiété et de la dépression abordable, efficace et facile à utiliser. Elle enseigne aux personnes comment leurs pensées et leurs comportements influencent leur humeur, ainsi que des stratégies pour réduire les symptômes et faire face aux défis de manière positive.

Dans notre programme, vous pouvez accéder aux avantages de la TCC en ligne grâce aux éléments suivants :

- 1 Des modules éducatifs de TCC en ligne et des stratégies pour améliorer la santé mentale.
- 2 Des outils interactifs qui vous aident à mettre en pratique les compétences que vous avez acquises.
- 3 La possibilité d'avoir recours à un accompagnateur pour vous aider dans votre démarche. Vous pouvez suivre le programme de manière indépendante ou travailler avec un accompagnateur de Tranquility d'Inkblot, disponible par l'entremise de la messagerie de l'application, de séances vidéo hebdomadaires de 30 minutes ou par téléphone.

## Qu'est-ce qui rend le programme Tranquility d'Inkblot unique?

Le programme Tranquility d'Inkblot a été conçu pour être complété. L'une des rares solutions de TCC en ligne validée cliniquement à tous les stades, Tranquility d'Inkblot se démarque des programmes concurrents en raison de sa facilité d'utilisation et de sa forte adhésion aux principes de la TCC.

Notre modèle vous encourage à rester sur la bonne voie grâce à des rappels réguliers dans l'application ou à un accompagnement. Nous vous aidons à rester motivés dans votre parcours de TCC pour mieux atteindre vos objectifs de santé mentale.

## Commencer

Vous voulez accéder aux avantages de la TCC en ligne? Tranquility d'Inkblot est le programme de thérapie cognitivo-comportementale en ligne privilégié de Green Shield Canada (GSC). Vous pouvez choisir entre un programme autoguidé (75 \$ plus taxes applicables) ou un programme bénéficiant de l'accompagnement d'instructeurs (325 \$ plus taxes applicables)\*. Ces tarifs sont des prix préférentiels et le programme peut être entièrement ou partiellement couvert par votre régime d'avantages sociaux. Si la couverture n'est pas disponible, vous avez quand même accès aux prix préférentiels simplement parce que vous êtes membre du régime de GSC.

\* Le programme Tranquility d'Inkblot est actuellement offert aux assurés de GSC qui habitent au Canada.