



SANTÉ MENTALE +

La santé mentale et le bien-être au quotidien

Vous ressentez du stress, de l'anxiété, ou vous avez de la difficulté à vous concentrer?

C'est tout à fait normal. Si un peu de stress peut être utile et motivant, trop de stress peut faire perdre le fil. Agir de manière proactive par rapport à votre santé mentale et à votre bien-être ne doit pas être un défi!

Des ressources à portée de main

- ✓ **Un accès illimité à des boîtes à outils d'autosoins.**
Explorez-les à votre rythme et à tout moment, et si vous avez besoin d'aide, vous pouvez réserver des séances d'accompagnement hebdomadaires pour vous maintenir sur la bonne voie.
- ✓ **Un plan de thérapie axé sur les objectifs et personnalisé en fonction de vos besoins.**
Lorsque vous en aurez besoin, notre équipe de spécialistes de la santé mentale travaillera avec vous pour vous aider à vous remettre sur pied rapidement.
- ✓ **Une expérience sûre et sécurisée.**
Que vous choisissiez une voie plus autonome ou que vous consultiez notre équipe de soins, rassurez-vous, tout est confidentiel.

Consultez les ressources à votre disposition :

Vérifiez votre niveau de stress

DISPONIBLE 24 H SUR 24 ET 7 J SUR 7

À tout moment, il suffit d'ouvrir l'application Dialogue et de répondre à un questionnaire rapide à propos du stress! Nous encourageons tout le monde à le faire, aussi souvent que vous le jugez nécessaire.

Accédez aux boîtes à outils d'autosoins

DISPONIBLE 24 H SUR 24 ET 7 J SUR 7

Que vous soyez en train de faire face à l'un des défis de la vie ou que vous cherchiez simplement à faire attention à votre santé mentale, ces boîtes à outils sont conçues pour vous aider à mieux gérer les sentiments négatifs au quotidien.

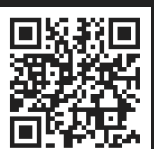
Commencez une consultation

SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT

Parlez à des spécialistes en santé mentale de ce qui vous préoccupe. Nous déterminons d'abord le niveau de gravité de vos symptômes à l'aide d'un questionnaire, afin que notre équipe puisse recommander le meilleur plan d'action pour vous.

Vous aimeriez vous y mettre?

AMORCEZ VOTRE PARCOURS





À quoi puis-je m'attendre?

Le stress, l'anxiété et la dépression affectent chaque personne différemment. Il n'y a pas de programme universel! Avec Dialogue, vous avez accès à une variété de services de santé mentale pour vous soutenir où que vous en soyez dans votre cheminement vers le bien-être, notamment :



De la thérapie autonome en ligne

Commencez votre parcours d'autosoins à tout moment. Explorez les boîtes à outils, cliquez sur celle qui vous intéresse et suivez les instructions!

- La première fois que vous explorez une boîte à outils, remplissez un questionnaire qui vous aidera à faire le suivi de votre niveau de stress et d'anxiété.
- Trouvez du contenu pour vous aider à mieux comprendre vos symptômes (par exemple, la façon dont le stress affecte votre corps), des conseils pratiques pour adopter des habitudes positives (par exemple, comment détourner l'attention de vos inquiétudes), et plus encore!
- Si vous faites face à un problème ou si vous ne savez pas comment utiliser une boîte à outils, vous pouvez réserver une séance d'accompagnement dans l'application.

De l'accompagnement virtuel et de la thérapie

Nos spécialistes en santé mentale sont là pour comprendre l'origine de votre problème et vous mettre en relation avec la meilleure ressource pour vos besoins, le plus rapidement possible.

- Pour commencer, remplissez le questionnaire afin que nous puissions en savoir plus à propos de votre situation, y compris votre raison de consultation et vos symptômes.
- Nos spécialistes en santé mentale peuvent alors se consacrer à l'évaluation de vos besoins pour vous recommander la meilleure option.
- Inutile de tenir compte du temps de trajet. Vous pouvez prendre votre rendez-vous directement dans l'application, du confort de votre domicile.

Quelles sont les premières étapes pour commencer votre exploration?



Connectez-vous à l'application de Dialogue et sélectionnez **Bien-être.**



Sélectionnez **Accédez à vos boîtes à outils d'autosoins** ou **Commencez une consultation** pour débiter.



Répondez aux questionnaires **pour évaluer vos niveaux d'anxiété, de stress,** etc.



Explorez les boîtes à outils d'autosoins à votre rythme, partout et en tout temps!



Communiquez avec notre équipe de soins lorsque vous avez besoin de conseils personnalisés sur la façon de faire attention à votre santé mentale pour affronter tout ce que la vie vous apporte.