

Votre santé mentale vous préoccupe?

De l'aide confidentielle d'experts se trouve au bout de vos doigts

Programme d'aide aux employés (PAE) de la Sun Life*

* Aussi appelé le programme d'aide aux employés – Soins virtuels Lumino Santé, offert par Dialogue.



Tout le monde a besoin de soutien en santé mentale de temps en temps. Parler à vos amis et à des membres de votre famille est souvent la première étape. Mais que faire quand ça ne suffit pas et que vous ne vous sentez plus tout à fait vous-même? Où aller chercher de l'aide?

Le soutien dont vous avez besoin se trouve juste au bout de vos doigts. Le PAE de la Sun Life vous donne accès à un expert, immédiatement et en toute confidentialité. Cette personne évaluera vos besoins et fixera un rendez-vous dans un délai de 24 heures. Vous consulterez alors un de nos professionnels de la santé mentale (p. ex. spécialiste ou thérapeute en santé mentale, psychothérapeute ou psychologue). Vous pouvez obtenir des séances de thérapie et d'accompagnement virtuels en direct en cas de stress, d'anxiété, de dépression, de problèmes de consommation, de deuil, et plus encore. Selon votre demande, notre équipe peut aussi vous aider à trouver des cliniques, des spécialistes et des ressources communautaires.

Comment accéder au PAE

Vous pouvez facilement accéder au PAE en tout temps sur le site Web ou l'appli mobile Soins virtuels Lumino Santé. Quand il est impossible d'accéder aux services du PAE via l'appli, composez le **1-844-342-3327** pour obtenir un soutien immédiat.

Vous avez une couverture familiale au titre de votre régime de garanties collectives? Invitez les personnes à votre charge admissibles de 14 ans ou plus à utiliser le PAE de la Sun Life. Elles profiteront du même accès rapide et confidentiel aux experts du PAE que vous.



Réponse immédiate dans l'appli ou par téléphone

Lorsque vous accédez au PAE, un expert évalue vos besoins immédiatement et coordonne les soins avec les ressources pertinentes.



Accès rapide et confidentiel à un spécialiste

Vous obtenez un rendez-vous avec un professionnel de la santé mentale dans un délai de 24 heures. Le rendez-vous est fixé au moment qui vous convient le mieux. Tous les services du PAE sont entièrement confidentiels. Votre employeur ne sera pas informé que vous avez communiqué avec le PAE ni que vous suivez une thérapie.



Continuité des soins

Vous avez droit à un maximum de quatre séances de thérapie confidentielle par préoccupation en santé mentale¹. Si vous avez besoin de soutien additionnel, vous pouvez continuer à consulter le même professionnel de la santé mentale. Des séances supplémentaires sont offertes moyennant des frais, mais ceux-ci pourraient être couverts par votre régime de garanties collectives.



Suivi fait chaque fois

À la fin de vos séances, un expert du PAE fera un suivi avec vous. Il s'assurera que vous avez reçu les soins et le soutien dont vous avez besoin.



Soutien autodirigé additionnel

Le PAE vous donne aussi accès en tout temps à la thérapie cognitivo-comportementale sur Internet (TCCi). Cela peut compléter la thérapie dirigée par un professionnel.

Obtenez le soutien dont vous avez besoin en santé mentale

Peu importe la difficulté ou le problème que vous vivez, les experts du PAE sont là pour vous. Ils sont disponibles en tout temps pour vous aider.

Visitez sunlife.ca/fr/campaign/lumino-eap/ pour en savoir plus sur les services compris dans le PAE de la Sun Life.

¹ Une préoccupation se définit comme un dossier. Vous pouvez utiliser le ou les services pour un nombre illimité de préoccupations ou de dossiers. Une limite de séances s'applique à chaque préoccupation ou dossier.

Les garanties collectives sont offertes par la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, membre du groupe Sun Life. VC1092 08-24 ri-cd