

# Programme de gestion du stress et de bien-être – Soins virtuels Lumino Santé

offert par Dialogue



Le programme de gestion du stress et de bien-être, offert par Dialogue, vous donne accès à un traitement en santé mentale de qualité, fondé sur des données probantes et personnalisé. L'équipe de soins de Dialogue comprend des psychologues, des psychothérapeutes, des travailleurs sociaux, des médecins, des infirmières et des spécialistes de la santé. L'utilisation de ce service ne coûte rien. Vous et les personnes à votre charge admissibles pouvez y accéder en tout temps, partout au Canada. Vous obtenez un rendez-vous dans les 24 heures, au moment qui vous convient le mieux. De plus, des rencontres de suivi ont lieu après chaque rendez-vous.

Le service élimine les obstacles en fournissant ce qui suit :



Un accès gratuit et illimité (jusqu'au rétablissement) à des spécialistes en santé mentale offrant une thérapie axée sur des objectifs.



Un accès rapide à des soins de santé mentale hors pair. Vous pouvez ainsi acquérir des compétences et accéder à des outils pour faire face aux facteurs de stress.



Un rendez-vous dans les 24 heures. Vous n'avez plus à trouver un professionnel de la santé mentale, à attendre des jours ou des semaines pour obtenir un rendez-vous ni à vous déplacer pour le voir.



Des consultations virtuelles personnalisées sur l'appli mobile ou le Web.

Après une évaluation en ligne (offerte en tout temps), le spécialiste en santé mentale vous dirige vers le professionnel approprié en fonction de vos besoins uniques. Une approche personnalisée permet d'évaluer continuellement vos progrès durant le plan de traitement. Le soutien peut prendre la forme d'une thérapie dirigée par un professionnel, de médicaments sur ordonnance admissibles pour les affections dont le traitement est couvert, d'articles autoguidés et de ressources en mieux-être.

Lisez la **brochure** détaillée pour en savoir plus sur les services compris dans le programme de gestion du stress et de bien-être.

Le service est accessible sur l'appli mobile et le site Web en tout temps. Vous pouvez :

- Allez à [luminosv.dialogue.co](https://luminosv.dialogue.co),
- ou téléchargez l'appli Soins virtuels Lumino Santé pour **iPhone** et vos **appareils Android**,
- ou balayez ce code QR.



Le **Guide d'inscription et d'utilisation** indique les étapes à suivre pour créer votre compte et accéder aux services. Une fois votre compte créé, autorisez les notifications pour rester informé et recevoir des nouvelles de l'équipe de soins.

Si vous avez besoin d'aide pour utiliser l'appli ou le site Web ou pour accéder à votre compte :

- **envoyez un courriel à Dialogue à [sunlife-support@dialogue.co](mailto:sunlife-support@dialogue.co)**, du lundi au vendredi, de 8 h à 18 h HE;
- **consultez le site [help.dialogue.co/fr](https://help.dialogue.co/fr)** et utilisez la fonction de clavardage, après les heures de bureau ou pendant le week-end.

Vous avez des questions sur votre régime de garanties? Appelez le **Centre de service à la clientèle (CSC) de la Sun Life** au **1 800 361-6212**, du lundi au vendredi entre 8 h et 20 h HE.

La vie est plus radieuse sous le soleil

Les garanties collectives sont offertes par la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, membre du groupe Sun Life. VC1004 04-24 lj-na

App Store est une marque de commerce d'Apple Inc., enregistrée aux États-Unis et dans d'autres pays. Google Play est une marque de commerce de Google Inc.

 **Sun Life**