

# Coach en santé mentale offert par CloudMD

Une approche proactive et personnalisée du bien-être mental pour vous et votre famille



Lorsqu'on ne se sent pas au mieux de sa forme, il n'est pas toujours facile de savoir par où commencer, ou comment trouver de l'aide.

Le coach en santé mentale peut vous aider, vous et votre famille, à obtenir le soutien en santé mentale dont vous avez besoin. Tous les coachs sont des professionnels de la santé autorisés. Ils vous guideront en vous fournissant des recommandations pour répondre à vos besoins et à ceux de vos proches.

Le coach en santé mentale est offert seulement aux personnes à charge de 16 ans ou plus. À 16 ans, une personne à charge est assez âgée pour donner son consentement au traitement et remplir une Évaluation des risques liés à la santé mentale.

## Comment le coach en santé mentale peut vous soutenir, vous et votre famille

- Il établit un plan d'action personnalisé pour favoriser le bien-être et la santé mentale.
- Il effectue des vérifications et offre de la rétroaction sur les progrès grâce à de nouvelles évaluations.
- Il peut orienter la personne vers des soins d'une intensité plus élevée s'il y a lieu.

## Personnes à charge et confidentialité

Tous les appels sont confidentiels; toutefois, ils sont enregistrés à des fins de sécurité, de responsabilité et de formation interne. En cas de risque immédiat pour l'appelant ou un tiers, CloudMD peut rompre la confidentialité afin de protéger la personne concernée. CloudMD répond à toutes les exigences liées à la protection des données et à la vie privée prescrites par la loi.

Quand une personne à charge de moins de 18 ans utilise le coach en santé mentale, elle doit fournir le nom d'une personne-ressource à contacter. Si elle est en crise, CloudMD prévientra les services d'urgence et la personne-ressource à contacter. Dans les autres cas, la personne-ressource n'a aucun accès aux renseignements sur l'individu.

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. MC-9844-F 07-23 ng-cc

## Obtenir du soutien en 3 étapes simples :

C'est sans engagement ni frais. Il est facile pour vous et votre famille d'accéder au coach en santé mentale :



**Vérifiez votre santé mentale.** Faites une auto-évaluation en ligne de 10 à 15 minutes. Ensuite, prenez rendez-vous avec un coach en santé mentale (le calendrier en ligne vous indique toutes les plages disponibles).



**Rencontrez votre coach en santé mentale par téléphone pour une séance de 60 minutes.** Votre coach vous parlera de votre évaluation. Il cernera vos besoins en tenant compte de vos garanties et d'autres ressources.



**Amorcez votre parcours en santé mentale.** Votre coach créera avec vous un plan d'action personnalisé. Vous obtiendrez le soutien nécessaire tout au long de votre parcours pour vous aider à atteindre vos objectifs.

## Prenez un rendez-vous

Visitez [sunlife.ca/coachsantementale](https://sunlife.ca/coachsantementale) pour amorcer votre parcours en santé mentale. Les personnes à votre charge peuvent aussi accéder au coach en santé mentale à partir du site [sunlife.ca/coachensantementale](https://sunlife.ca/coachensantementale). Elles devront s'inscrire comme personne à charge en indiquant le nom de votre employeur lorsqu'elles créeront leur compte.

## Des questions?

Consultez la [foire aux questions](#) sur le coach en santé mentale

