

Vous avez des préoccupations propres à la santé des femmes?

De l'aide confidentielle d'experts se trouve à portée de main

Programme de gestion du stress et de bien-être – Soins virtuels Lumino Santé, offert par Dialogue*

La dépression et les problèmes de santé mentale sont plus répandus chez les femmes¹ que chez les hommes². D'après les données, 40 % des demandes d'invalidité de longue durée des femmes portent sur des problèmes de santé mentale. Dans le cas des hommes, elles représentent 30 %³. En réalité, nombre de femmes éprouvent des formes particulières d'anxiété et de stress en raison des changements hormonaux qui surviennent à toutes les étapes de leur vie. Les multiples responsabilités liées au rôle d'aidante et le stress lié aux problèmes de santé reproductive pèsent aussi dans la balance.

Le programme de gestion du stress et de bien-être vous donne accès à un traitement et à un soutien en santé mentale. Et vous n'aurez pas à vous inquiéter d'en assumer les coûts. En plus de bénéficier d'un soutien en santé physique grâce au programme de soins primaires, les femmes et les familles à différentes étapes de la vie ont aussi accès à des ressources informatives, à du soutien en santé mentale et à des recommandations dans divers domaines, notamment les suivants :



Traitement médical ou psychologique de troubles de l'humeur ou de troubles mentaux courants, comme ceux-ci :

- Syndrome prémenstruel et trouble dysphorique prémenstruel
- Trouble de l'humeur chez les personnes qui tentent d'avoir un enfant
- Trouble de l'humeur pendant la grossesse, syndrome du troisième jour (baby blues) et dépression post-partum
- Trouble de l'humeur associé à la transition vers la ménopause
- Soutien en santé mentale pour les personnes qui souffrent de dysphorie de genre
- Soutien en santé mentale pour les personnes qui ont reçu un diagnostic de cancer (du sein ou autres) ou qui doivent subir des tests de dépistage du cancer
- Counseling pour gérer le deuil en cas d'infertilité ou de fausse couche ou après une interruption de grossesse



Accompagnement pour la gestion du stress causé par un déséquilibre entre le travail, la vie personnelle et les responsabilités d'aidantes (soins aux enfants et aux parents âgés par exemple)



Gestion de crise et recommandation pour obtenir du soutien en cas d'agression sexuelle, de violence conjugale ou de traumatisme

Ressources et soutien confidentiel pour les femmes victimes de violence conjugale, de harcèlement sexuel ou d'autres formes d'exploitation.



Le programme élimine les obstacles en vous proposant :

- un accès gratuit et illimité jusqu'au rétablissement.
- un traitement en santé mentale précoce de qualité et fondé sur des données probantes.
- des rendez-vous dans les 24 heures.
- des consultations virtuelles personnalisées sur l'appli mobile ou le Web.

Comment accéder au programme de gestion du stress et de bien-être

Vous et les personnes à votre charge de 14 ans et plus pouvez facilement accéder au programme de gestion du stress et de bien-être en tout temps en utilisant le site Web ou l'appli mobile Soins virtuels Lumino Santé.

Pour en savoir plus sur le programme de gestion du stress et de bien-être, visitez le sunlife.ca/gestiondustress.

* Dialogue est une filiale en propriété exclusive de la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, et fonctionne comme une entité autonome.

¹ Nous employons le terme « femmes », mais incluons toutes les personnes, de toute identité de genre, qui sont touchées de façon unique ou disproportionnée par ces questions de santé.

² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4478054/>.

³ <https://www.sunlife.ca/content/dam/sunlife/regional/canada/documents/gb/lecart-hommes-femmes-en-sante-ses-effets-sur-les-femmes-au-travail-au-canada-mc1047.pdf>.