

Comprendre ma couverture

Vos ressources en santé mentale

Quand un imprévu survient, voici la question à vous poser : quelle est ma réaction? Prendre soin de sa santé mentale, ça commence par l'introspection. Reconnaître comment on se sent, c'est la première étape pour accéder aux ressources, qui peuvent vous aider.

Notre mission envers vous consiste notamment à nous assurer que vous avez accès aux ressources appropriées. Voici quelques ressources qui pourraient vous être utiles, à vous et à votre famille, si vous avez besoin d'aide :

- **Votre régime de garanties.** Vous avez à votre disposition des garanties au travail qui favorisent votre mieux-être. Vérifiez quels sont les services et les articles liés à la santé mentale qui sont couverts par votre régime. Ouvrez une session sur **l'appli ma Sun Life mobile** et sur **masunlife.ca** pour en savoir plus au sujet de vos garanties liées à la santé et au mieux-être et de ce qui vous est offert.
- **Programme d'aide aux employés :** Le fournisseur de votre programme d'aide aux employés et à la famille peut vous offrir des services de soutien confidentiels et spécialisés pour votre mieux-être émotionnel. Le programme peut offrir un soutien 24 heures sur 24 si vous avez besoin d'aide pour résoudre des problèmes de santé mentale ou physique.
- **Lumino Santé :** Ce réseau gratuit de ressources en santé en ligne de la Sun Life s'intéresse aussi à la santé mentale. L'outil [Trouver un professionnel Lumino](#) peut vous aider à trouver un professionnel de la santé mentale à proximité. Lumino Santé comporte une section sur la santé mentale. Vous y trouverez des articles, des vidéos, des applications et d'autres produits et services liés à la santé mentale que vous pourriez trouver utiles. Pour en savoir plus, visitez luminosante.ca/santementale.

Vous pourriez avoir accès à d'autres ressources gratuites ou à faible coût. En voici trois qui pourraient vous aider si vous (ou un membre de votre famille) êtes aux prises avec un problème de santé mentale.

1. **Organismes sans but lucratif :** Vérifiez si des organismes à but non lucratif de votre région peuvent vous venir en aide. Certains services de counseling sans but lucratif offrent de 3 à 5 séances gratuites ou à un tarif dégressif.
2. **Programmes gouvernementaux :** Votre médecin ou un autre professionnel de la santé peut vous diriger vers d'autres programmes ou services liés à la santé mentale qui sont financés par le gouvernement fédéral ou provincial. Si votre besoin est urgent, vous pouvez commencer par le lien du gouvernement fédéral vers les centres d'aide et d'écoute au Canada : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/services-sante-mentale/sante-mentale-obtenir-aide.html>

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



Comprendre ma couverture



3. **Autres services** : De nombreux programmes, cliniques et lignes d'écoute en santé mentale offrent des services en ligne ou par téléphone. Par exemple, les bénévoles formés aux situations de crise de [Jeunesse, l'écoute](#) offrent du soutien bilingue gratuite par textos.

Prenez soin de votre santé mentale

Les problèmes qui ne sont pas résolus peuvent prendre de l'ampleur. Si vous avez un problème de santé mentale, quel qu'il soit, nous vous encourageons à utiliser les ressources à votre disposition.

Des questions? Nous sommes là pour vous aider.

Nous sommes là quand vous avez besoin de nous. Si vous avez besoin de notre aide, appelez-nous au 1 800 361-6212, du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h HE.