

Programmes de bien-être du RAEO

Vous pouvez compter sur nous à chaque étape de votre parcours de santé et de bien-être.



En partenariat avec des chefs de file dans le domaine de la santé, nous offrons à nos membres des programmes de bien-être exhaustifs et fondés sur des données probantes.

Évaluez votre santé mentale

Vous cherchez à évaluer et à comprendre votre risque de problèmes de santé mentale ?

Conçue par des professionnels de la santé mentale, la plateforme en ligne FeelingBetterNow offre des ressources aux membres admissibles, et aux membres de leur famille, qui sont confrontés à des problèmes de santé mentale. L'accent étant mis sur le dépistage précoce, les membres peuvent confidentiellement établir leur risque d'être aux prises avec un problème de santé mentale et commencer à y remédier avec un plan personnalisé fondé sur leurs besoins.

Pour en savoir plus, consultez feelingbetternow.com/raeo.



Ce programme comprend :

- D'évaluations confidentielles, basées sur de l'information factuelle;
- De plans d'action personnalisés;
- D'un vaste choix d'outils, d'applis, d'options de thérapies en ligne et de cahiers de travail pour vous aider à prendre soin de vous-même.

Gérez votre santé mentale

Vous ressentez du stress ou êtes incertain.e de la signification de vos pensées et de vos sentiments ?

Starling Minds est un programme numérique autoguidé qui fournit des outils pour vous aider à gérer et à améliorer votre forme mentale. Il peut être utilisé en complément d'un traitement médicamenteux ou d'une thérapie en personne. Apprenez à intégrer des stratégies pratiques dans votre vie quotidienne pour mieux gérer le stress, l'anxiété, l'épuisement professionnel et la dépression.

Pour commencer, vous ou un membre admissible de votre famille (16+) n'avez qu'à obtenir des codes d'accès à l'adresse suivante : raeo.com/Help-Center/coronavirus/starlingmindsaccess.

Consultez member.starlingminds.com pour plus de détails.



Ce programme comprend :

- Des séances de formation quotidiennes;
- Des pratiques de pleine conscience;
- Des outils pour faire le point et suivre l'évolution de votre santé mentale;
- Une communauté de soutien anonyme et formée par des pairs.

Prenez en charge votre consommation de substances

Vous souhaitez réduire ou arrêter votre consommation d'alcool ou de drogues ou tout simplement devenir plus conscients de votre consommation ?

ALAViDA offre un soutien confidentiel et fondé sur des données probantes à toute personne souhaitant réévaluer sa relation avec l'alcool ou les substances. Ce programme de traitement spécialisé vous permet de suivre votre parcours et d'accéder à des ressources autodirigées sans avoir à vous absenter de votre travail.

Les membres du RAEO et les membres admissibles de leur famille ayant atteint l'âge de la majorité peuvent accéder à ALAViDA sur try.alavida.com/otip/fr.



Consommation de substances

Ce programme comprend :

- D'un plan d'apprentissage personnalisé avec des modules de TCCi (thérapie cognitivo-comportementale sur Internet);
- D'autoévaluations pour mieux comprendre votre consommation de substances;
- D'une équipe de soins personnelle.

Vous avez des questions?

Nous sommes là pour vous aider. Communiquez avec les Services d'assurance du RAEO au 1 866 783-6847. Pour en savoir plus sur nos programmes de bien-être, rendez-vous au raeo.com/le-raeo/Sante-et-bien-etre.

