

# 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 – Soins virtuels Lumino Santé répond à vos besoins en santé mentale. Vous aurez accès à une équipe de soins qui vous offrira un traitement et un soutien personnalisés en santé mentale. Et vous n'aurez pas à vous inquiéter d'en assumer les coûts. L'équipe de soins comprend des psychologues, des psychothérapeutes, des travailleurs sociaux, des médecins, des infirmières et des spécialistes de la santé. Ce service propose aussi des articles autoguidés et des ressources sur le mieux-être.



## Pourquoi devrais-je utiliser ce service?

- Vous pouvez vous connecter à l'appli mobile ou au site Web en tout temps.
- Les séances de thérapie axée sur les objectifs sont gratuites et illimitées jusqu'au rétablissement. L'équipe de soins estimera le nombre de séances dont vous aurez besoin jusqu'à votre rétablissement. C'est le moment où vous aurez les compétences et les outils nécessaires pour affronter les facteurs de stress de la vie courante.
- Vous avez un accès illimité à des spécialistes de la santé mentale sans recommandation.
- Les rendez-vous sont fixés 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.
- Vous pouvez planifier vos consultations virtuelles au jour et à l'heure qui vous conviennent le mieux.
- Vous et les personnes à votre charge admissibles recevez des soins personnalisés en tout temps, partout au Canada et au moment qui vous convient! Les personnes à votre charge admissibles âgées de 14 ans et plus doivent s'inscrire avec leur propre adresse courriel. Une fois votre compte créé, ajoutez-les à votre profil en leur envoyant une invitation par courriel.
- Vous avez accès à vos renseignements médicaux personnels sur l'appli sécurisée et privée. Si vous en faites la demande, Dialogue peut transmettre vos renseignements médicaux à votre médecin.



## Comment fonctionne ce service?

Vous commencez par remplir une simple évaluation en ligne qui est accessible en tout temps.



Ensuite, le service vous met rapidement en contact avec un spécialiste en santé mentale<sup>1</sup>, dans un environnement virtuel.



En fonction de vos besoins uniques, le spécialiste en santé mentale vous dirige vers le professionnel approprié. Une approche personnalisée permet d'évaluer continuellement vos progrès durant le plan de traitement. **Cliquez ici** pour obtenir la liste complète des problèmes de santé mentale couverts par le service. Notez que vous pouvez prendre un premier rendez-vous avec l'équipe de soins afin d'obtenir un soutien général, peu importe l'état de votre santé mentale.



Des rendez-vous de suivi sont pris après chaque séance.



52 %

Plus de la moitié des employés canadiens (52 %) déclarent ressentir du stress au travail une bonne partie de la journée<sup>2</sup>.



## Comment puis-je m'inscrire et utiliser le service?

Le service est accessible à l'aide d'un appareil mobile et sur le Web. Vous pouvez :

- Visitez le site [luminosv.dialogue.co](https://luminosv.dialogue.co),
- ou téléchargez l'appli Soins virtuels Lumino Santé pour **iPhone** ou **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](https://help.dialogue.co)** et utilisez la fonction de clavardage, après les heures de bureau ou le week-end.

Si 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.

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.

# Problèmes de santé mentale et le programme de gestion du stress et de bien-être



L'équipe de soins à l'interne de Dialogue peut généralement traiter les problèmes de santé mentale suivants :

- Insomnie et troubles du sommeil
- Anxiété, trouble de panique, anxiété sociale et isolement
- Phobies particulières
- Chagrin, deuil, divorce ou séparation
- Dépression et phase de dépression associée à un trouble bipolaire
- Trouble de l'adaptation
- Détresse secondaire découlant d'un autre problème de santé
- Affirmation de soi
- Maîtrise de la colère (sauf en situation de violence active)



Les professionnels de la santé à l'interne de Dialogue peuvent généralement traiter les problèmes de santé mentale suivants. Une thérapie spécialisée par un professionnel qui ne fait pas partie de l'équipe de soins est toutefois nécessaire.

- Troubles alimentaires sans symptômes physiques
- Trouble obsessionnel compulsif et trouble d'accumulation compulsive
- Trouble de stress post-traumatique (sauf en situation de crise)
- Troubles de la personnalité limite, histrionique, évitante, dépendante et obsessionnelle compulsive
- Renouvellement à court terme de médicaments non réglementés pour des problèmes de santé mentale existants et stables



Les affections suivantes nécessitent une évaluation et un traitement spécialisés par un professionnel qui ne fait pas partie de l'équipe de soins à l'interne de Dialogue :

- Affections mettant la vie en danger, y compris des intentions suicidaires ou meurtrières
- Troubles liés à l'usage d'une substance
- Schizophrénie
- Phase maniaque ou hypomaniaque associée à un trouble bipolaire
- État de stress post-traumatique complexe
- Troubles alimentaires avec symptômes physiques
- Crise psychotique, délire, pensée désorganisée, dissociation ou catatonie
- Trouble somatoforme et trouble de conversion
- Troubles de la personnalité paranoïaque, schizoïde, schizotypique, antisociale, histrionique et narcissique
- Évaluations complexes, y compris le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH), les troubles du spectre de l'autisme (TSA) et les troubles d'apprentissage
- Affections nécessitant une thérapie de longue durée ou une autre thérapie spécialisée (p. ex., thérapie comportementale dialectique, thérapie psychodynamique, thérapie psychanalytique)
- Thérapie pour un enfant de moins de 14 ans



<sup>1</sup> Un spécialiste de la santé mentale est titulaire d'un baccalauréat (au minimum) dans un domaine de la santé mentale pertinent, notamment en travail social, et a suivi une formation spécialisée.

<sup>2</sup> Rapport Gallup : State of the Global Workplace 2023 (en anglais).

## 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. VC9999 04-24 lj-na