

Équilibre en main^{MD}

PRENEZ VOTRE SANTÉ MENTALE EN MAIN

Améliorez votre qualité
de vie



Vous vivez du stress ou de l'anxiété
qui nuisent à votre quotidien?

Obtenez des outils en ligne et du coaching par
téléphone avec des professionnels de la santé
pour vous aider à améliorer votre qualité de vie.

Grâce à un plan d'action et à un suivi personnalisé,
le service **Coaching en santé mentale** vous permet
de prendre en main les problèmes liés à votre santé
mentale pour vous aider à améliorer votre bien-être
global au quotidien.

Plateforme de navigation santé

En plus du service Coaching en santé
mentale, vous avez accès à la Plateforme de
navigation santé. En ligne ou par téléphone,
la plateforme vous donne accès à diverses
ressources en matière de santé. Trouver
un médecin dans votre région, localiser
des services de soins à domicile, obtenir
de l'information pertinente sur une condition
de santé particulière ou sur la COVID-19
sont quelques exemples de services dont
vous pouvez bénéficier.

Comment avoir accès au service Coaching en santé mentale?



En ligne

- Ce service est accessible dans
l'**Espace client à ia.ca/moncompte**.
- Dans le menu de gauche, cliquez
sur l'onglet **Santé et mieux-être**.
- Sélectionnez la tuile **Plateforme
de navigation santé et Coaching
en santé mentale**.



Par téléphone

Pour obtenir un soutien téléphonique,
appelez au **1 855 422-4622**, du lundi au
vendredi, de 6 h 30 à 23 h (heure de l'Est).

**Le service Coaching en santé mentale et la Plateforme de
navigation santé vous aident à prendre soin de votre santé.
Profitez-en dès maintenant!**

L'utilisation du service Coaching en santé mentale est sans frais et est réservée à l'assuré principal. La Plateforme de navigation santé est quant à elle accessible à vous et à vos personnes à charge assurées en vertu de votre régime d'assurance collective.