

# 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 comprendre votre risque de problèmes de 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. Vous pouvez découvrir en toute confidentialité le risque que vous courez de souffrir d'un problème de santé mentale et prendre des mesures en fonction de vos besoins.

**Ce programme comprend :**

- D'évaluations confidentielles, basées sur de l'information factuelle;
- De plans d'action personnalisés;
- D'un vaste choix d'outils, d'applications, d'options de thérapies en ligne et de cahiers de travail.

En savoir plus : [feelingbetternow.com/raeo](https://feelingbetternow.com/raeo).



## Gérez votre santé mentale

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

Le programme autoguidé Starling Minds est offert en ligne et vous propose des outils pour mieux gérer le stress, l'anxiété, l'épuisement personnel et professionnel et la dépression. Ces quelques mesures peuvent vous aider à mener une vie plus saine et plus heureuse.

**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.

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](https://raeo.com/Help-Center/coronavirus/starlingmindsaccess).

Pour en savoir plus, consultez le site [member.starlingminds.com](https://member.starlingminds.com).



## 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 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.
- Du soutien par les pairs (modéré)

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



## Trouvez du soutien après un diagnostic de cancer

**Avez-vous des questions sans réponse après votre diagnostic ?**

Un programme soutenu par des oncologues, Carepath fournit aux membres atteints d'un cancer, et à leurs familles, un soutien médical et émotionnel.

**Ce programme comprend :**

- D'un plan de soins personnalisé basé sur les meilleures pratiques infirmières;
- De renseignements sur le diagnostic, les tests, les options thérapeutiques potentielles et les effets secondaires;
- De conseils téléphoniques personnalisés.

Les membres du RAEO avec une couverture d'invalidité longue durée (ILD) et les membres admissibles de leur famille peuvent utiliser les services offerts par Carepath. Pour en savoir plus, consultez le site [raeo.carepath.ca](https://raeo.carepath.ca).



**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](https://raeo.com/le-raeo/Sante-et-bien-etre).

