

Services de bien-être mental du RAEO



CONFIDENTIELS

ACCESSIBLES 24 HEURES
SUR 24, 7 JOURS SUR 7

PERSONNALISÉS EN
FONCTION DE VOS BESOINS

Le RAEO est là pour vous soutenir à chaque étape de votre cheminement en santé mentale. En partenariat avec les expert.e.s de Starling Minds, tous les membres du RAEO ont un accès exclusif à un soutien numérique gratuit et confidentiel en matière de santé mentale. **Un soutien sans stigmatisation et accessible d'un lieu où vous vous sentez à l'aise.**



Évaluez votre santé mentale.

Fiez-vous à des évaluations rapides, étayées par la science, qui vous donnent un aperçu clair de votre état de santé mentale actuel et des domaines sur lesquels vous devez vous concentrer, comme le sommeil, la résilience, le stress et l'énergie.



Renforcez votre santé mentale.

Accédez à un programme quotidien personnalisé de gestion de la santé mentale utilisant la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) numérique, une boîte à outils de bien-être et des séances de formation en ligne adaptées à vos besoins.



Transformez votre consommation de substances.

Réfléchissez à vos habitudes de consommation et décidez de ce que pourrait être le changement pour vous. Qu'il s'agisse de réduire votre consommation ou d'arrêter complètement, le programme de traitement de la toxicomanie de Starling Minds s'adaptera à vos objectifs.

CONSULTEZ STARLING MINDS DÈS AUJOURD'HUI!

Tous les membres du RAEO et du RAER, y compris les personnes qui ont de l'assurance habitation, automobile et vie peuvent accéder à Starling Minds. Les membres de la famille et les personnes à charge admissibles âgé.e.s de 16 ans et plus peuvent également accéder aux services de bien-être mental du RAEO.

Pour commencer, rendez-vous à otipraeo.starlingminds.com et cliquez sur « **S'inscrire** ».



N'oubliez pas de télécharger l'appli mobile « Starling Minds : Forme Mentale » ou *Starling Minds : Get Mentally Fit* à partir de Google Play ou du Apple App Store.

Pour en savoir plus, consultez la page raeo.com/sante-et-bien-etre.

Starling