

Programme de gestion du stress et de bien-être – Soins virtuels Lumino Santé

offert par Dialogue*

Une plateforme de santé intégrée qui aide les Canadiens
à atteindre un mode de vie sain



Une approche proactive du soutien en santé mentale

Notre programme de gestion du stress et de bien-être, offert par Dialogue, donne accès aux participants de votre régime à un traitement en santé mentale de qualité, fondé sur des données probantes. Les participants bénéficient d'un soutien personnalisé, sans avoir à s'inquiéter d'en assumer les coûts.

Ce service peut aider les gens à surmonter les obstacles que l'on rencontre souvent lorsque l'on cherche à obtenir un traitement :



Le service offre une thérapie axée sur les objectifs **gratuite et illimitée jusqu'au rétablissement** afin d'aider à résoudre les problèmes de santé mentale de courte durée ou situationnels.



Le service est offert **sur appareil mobile et sur le Web** dans l'appli Soins virtuels Lumino Santé.



Le service propose des rendez-vous **dans les 24 heures**. C'est le temps d'attente le plus court de l'industrie pour communiquer avec une équipe de soins.



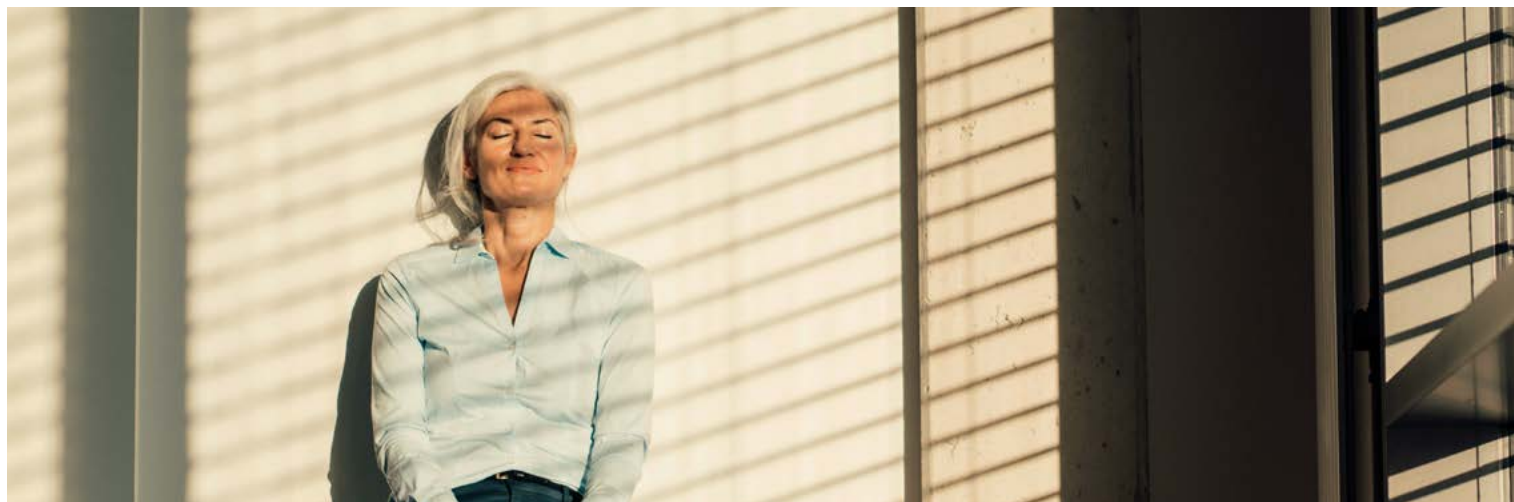
Les participants peuvent décider où et quand se tiendront leurs consultations virtuelles.



Une recommandation d'un professionnel de la santé n'est pas nécessaire. Les participants ont rapidement accès à des soins en santé mentale de grande qualité.



À la demande du participant, nous pouvons transmettre ses renseignements médicaux à son médecin de famille. Ainsi, le service peut être un complément aux soins reçus ailleurs.



Principaux avantages pour les participants

Le programme de gestion du stress et de bien-être comble les lacunes en matière de traitement des problèmes de santé mentale :

- Le service associe les participants au professionnel le mieux adapté à leur situation. Il repose sur un modèle de soins par paliers fondé sur des données probantes. Ainsi, le participant peut consulter différents types de professionnels tout au long du traitement, selon les progrès et l'évaluation clinique.
- Possibilité de trouver un professionnel en temps opportun.
- Soutien en santé mentale sans frais pour le participant.
- Accès à une équipe de soins multidisciplinaire.

Délai avant d'observer une amélioration thérapeutique en 2022¹ :



30 jours pour la dépression²

31 jours pour l'anxiété³



L'expérience de soins

Les employés commencent par remplir une simple évaluation en ligne qui est accessible en tout temps.



Ensuite, le service les met rapidement en contact avec un spécialiste en santé mentale⁴, dans un environnement virtuel.



En fonction des besoins uniques du participant, le spécialiste dirige ce dernier vers le professionnel de la santé mentale approprié.



Un rendez-vous de suivi est pris après chaque séance.

L'équipe de soins adopte une approche globale du traitement des patients. Elle ne traite pas les problèmes aigus sans tenir compte du contexte. Elle favorise la collaboration afin d'offrir des soins de qualité axés sur le patient. Dialogue est le seul fournisseur canadien à donner accès à une équipe aussi complète et diversifiée. La gestion des dossiers assure la coordination des soins et favorise la responsabilisation.

L'équipe multidisciplinaire est composée des professionnels suivants :

- Psychologues
- Psychothérapeutes
- Travailleurs sociaux
- Médecins et infirmières
- Professionnels de la santé qui s'occupent de diverses préoccupations liées à la santé mentale, au mieux-être et au style de vie

Types de soutien possibles :

- Thérapie dirigée par un professionnel
- Médicaments sur ordonnance admissibles pour les affections dont le traitement est couvert
- Articles autoguidés et ressources en matière de mieux-être

Une équipe d'experts cliniques se réunit régulièrement pour évaluer le champ d'application du service. [Cliquez ici](#) pour obtenir la liste complète des problèmes de santé mentale couverts.

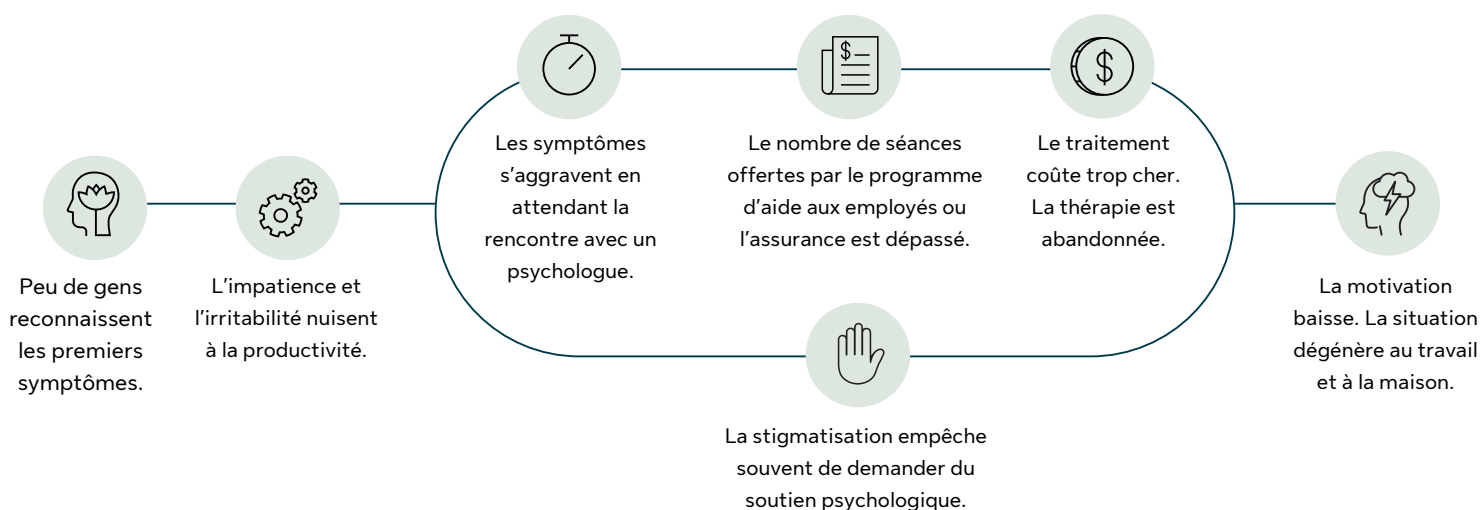
L'équipe de soins prend en charge tous les participants qui utilisent le service. Tous les participants pourront consulter un professionnel, même si leur problème de santé n'est pas couvert par le service.

Mise en place du programme de gestion du stress et de bien-être pour donner à vos employés les moyens d'agir

Le programme de gestion du stress et de bien-être peut être un complément à une stratégie en santé mentale déjà en place. Il peut aussi en être la base. Lorsque ce service est proposé en complément des Soins virtuels Lumino Santé, les participants ont accès à des soins primaires pour leur santé physique et mentale. Cela signifie que les personnes qui ont besoin d'un soutien supplémentaire en santé mentale peuvent facilement passer au programme de gestion du stress et de bien-être. Grâce à cette expérience intégrée, les participants qui ont accès au service au titre de leur régime de garanties sont 77 % plus susceptibles d'aller chercher le soutien dont ils ont besoin⁵.

Les études de Dialogue ont montré que les promoteurs de régime obtiennent des résultats représentant cinq fois l'investissement, car les participants évitent un congé d'invalidité grâce à des mesures d'intervention précoces.

Les investissements en santé mentale ont augmenté, alors pourquoi les employés ont-ils **encore des difficultés**?





Statistiques clés

52 %

Plus de la moitié des employés canadiens (52 %) déclarent ressentir du stress au travail une bonne partie de la journée⁶.

40 %

Les troubles mentaux représentent près de 40 % de toutes les demandes de règlement invalidité de longue durée⁷.

94 %

Presque tous les Canadiens (94 %) croient que les problèmes de santé mentale devraient être traités de manière proactive⁸.

92 %

Plus de 9 Canadiens sur 10 (92 %) affirment que le soutien en santé mentale peut prévenir les problèmes de santé mentale⁹.



1 sur 3

Proportion de Canadiens qui estiment que le soutien en santé mentale offert dans le cadre des régimes de garanties est insuffisant¹⁰.



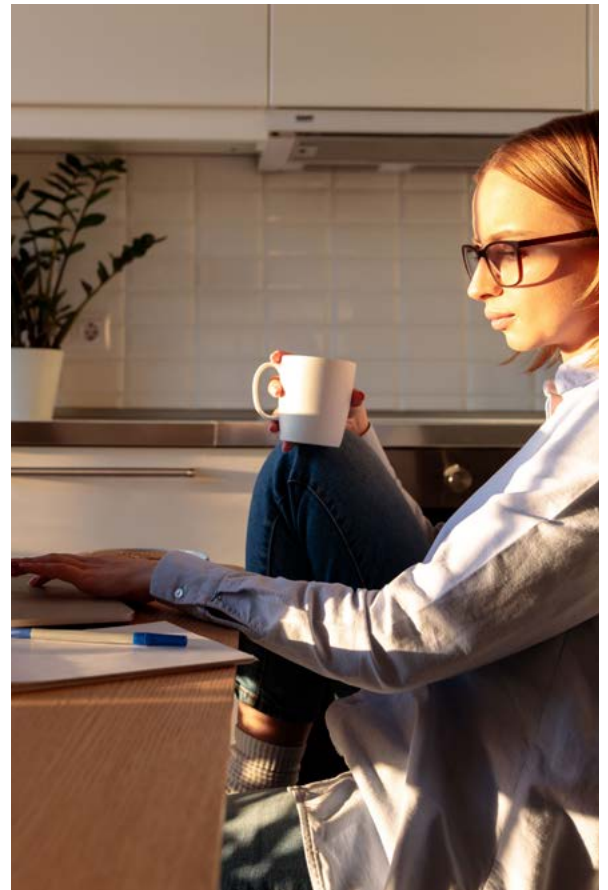
Qui est admissible?

Les participants qui ont choisi la couverture familiale peuvent inviter les personnes à leur charge afin qu'elles puissent utiliser ce service.

- Les participants et les personnes à charge doivent être au Canada pour utiliser ce service.
- Selon les lois sur la protection des renseignements personnels sur la santé, les personnes à charge de 14 ans et plus doivent s'inscrire avec leur propre adresse courriel.
- Les participants choisissent les personnes à ajouter ou à inviter.
- Les participants qui ont choisi la couverture individuelle ne peuvent pas ajouter de personnes à charge.

Le programme de gestion du stress et de bien-être fait actuellement partie de la garantie Frais médicaux. Cela signifie donc que si un participant a refusé cette garantie, il n'est pas admissible au service.

Communiquez avec votre représentant aux Garanties collectives pour obtenir des renseignements supplémentaires.



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 contrôlés 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



Soutenir la santé des femmes¹¹

En plus des services liés à la santé physique (soins primaires), les femmes et les familles à différentes étapes de la vie ont accès à des ressources informatives, à du soutien en santé mentale et à des recommandations dans divers domaines, comme :

- Troubles de l'humeur liés au syndrome prémenstruel ou à la ménopause
- Infertilité, fausse couche, syndrome du troisième jour (baby blues) et dépression post-partum
- Parentalité et gestion du stress causé par un déséquilibre entre le travail, la vie personnelle et les soins aux enfants
- Gestion de crise et recommandation pour obtenir du soutien en cas d'agression sexuelle, de violence conjugale ou de traumatisme

* Dialogue est une filiale en propriété exclusive de la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie et fonctionne comme une entité autonome.

¹ Dialogue, groupe de Clients de la Sun Life, 2022.

² La réponse au traitement est définie comme une amélioration de 40 % des symptômes chez des patients présentant des symptômes de dépression modérés à graves, mesurés dans le Questionnaire sur la santé du patient 9 (QSP-9). Résultats provenant de Dialogue pour le bloc d'affaires 2022 de la Sun Life.

³ La réponse au traitement est définie comme une amélioration de 40 % du GAD-7 chez les patients présentant des symptômes d'anxiété modérés à graves, mesurés par le questionnaire Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7). Résultats provenant de Dialogue pour le bloc d'affaires 2022 de la Sun Life.

⁴ 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.

⁵ Selon un sondage mené par Dialogue comprenant 6938 réponses obtenues entre le 1^{er} janvier et le 31 décembre 2019.

⁶ Rapport Gallup : State of the Global Workplace: 2023 (en anglais).

⁷ Données de la Sun Life, de janvier à juillet 2023.

⁸ Seulement la moitié d'entre eux ont les moyens financiers de consulter un professionnel, ce qui porte à croire que certains Canadiens qui souhaiteraient obtenir du soutien en santé mentale ne consultent pas en raison de contraintes financières (étude de Dialogue et Environics, 2023).

⁹ Étude de Dialogue et Environics, 2023.

¹⁰ Les Canadiens souhaitent un meilleur soutien en santé mentale. Un autre tiers n'a pas accès à du soutien en santé mentale ou ne connaît pas les ressources accessibles (étude de Dialogue et Environics, 2023).

¹¹ Nous employons le terme « femmes », mais incluons toutes les personnes, de toute identité de genre, qui sont touchées de façon unique ou disproportionnée par ces questions de santé.

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. VC9991 10-24 ri-cd