

# Trouvez les ressources dont vous avez besoin grâce à l'appui d'un coach en santé mentale offert par CloudMD

Vous sentez que vous n'êtes plus vous-même mais vous ne savez pas quoi faire? Vous vous sentez trop stressé(e) seul(e) ou anxieux(-se)? Il existe tellement de ressources, et c'est difficile de s'y retrouver. Votre nouveau coach en santé mentale pourrait vous être utile!



Un coach peut vous aider dans bien des situations comme celles-ci :



vous trouvez difficile d'établir un équilibre entre votre travail et votre vie personnelle



vous sentez que vous n'êtes plus vous-même mais vous ne savez pas quoi faire



vous ressentez de l'anxiété et vous vous demandez ce que l'avenir vous réserve

C'est sans engagement ni frais. Toutes les consultations avec un coach sont couvertes par votre régime de garanties collectives. Et rien de plus simple que d'obtenir une consultation.

- 1. Vérifiez votre santé mentale.** Faites une auto-évaluation en ligne de 10 à 15 minutes. Ensuite, prenez rendez-vous avec un coach en santé mentale (le calendrier en ligne vous indique toutes les plages disponibles).
- 2. Rencontrez votre coach en santé mentale par téléphone pour une séance de 60 minutes.** Votre coach vous parlera de votre évaluation. Il cernera vos besoins en tenant compte de vos garanties et d'autres ressources.
- 3. Amorcez votre propre parcours en santé mentale.** Votre coach créera avec vous un plan d'action personnalisé. Vous obtiendrez le soutien dont vous avez besoin en continu pour atteindre vos objectifs.

Le coach en santé mentale, offert par CloudMD, est un complément essentiel à votre régime de garanties collectives. Tous les coaches sont des professionnels de la santé autorisés. Ils peuvent vous guider et vous faire des recommandations concrètes et adaptées à votre situation.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [sunlife.ca/coachensantementale](https://sunlife.ca/coachensantementale).

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. PD9558 04-23 ad-cd

