

VOTRE GUIDE POUR EXPLORER LES SERVICES DE SANTÉ PSYCHOLOGIQUE À VOTRE DISPOSITION

Parce que votre épanouissement personnel et professionnel repose sur des bases solides de bien-être, la FEEP vous offre plusieurs programmes et ressources qui combinent le numérique et l'humain pour vous venir en aide.

Quel que soit votre besoin ou votre préférence en matière de soins, utilisez ce guide pour trouver facilement les ressources dont vous avez besoin pour prendre soin de vous, tant en mode prévention qu'en mode guérison.

JE PRÉFÈRE RENCONTRER QUELQU'UN EN PERSONNE POUR COMMENCER

JE PRÉFÈRE UNE APPROCHE VIRTUELLE ET SANS AVOIR À ME DÉPLACER

Services offerts	Spécialistes paramédicaux couverts par votre programme d'assurance collective flexible	Programme d'aide aux employés et à leur famille (PAEF) offert par Telus Santé
C'est quoi exactement?	Des professionnels de la santé mentale avec des rôles différents et des approches distinctes, mais qui ont tous comme priorité de vous aider à trouver des stratégies pour aller mieux	De l'accompagnement en personne ou virtuel par vidéo, clavardage ou téléphone, et des ressources en ligne sur le mieux-être accessibles en tout temps
Quel est le type de prise en charge?	À moyen ou long terme, selon vos besoins	À court terme (selon vos besoins et ce que le spécialiste juge cliniquement approprié)
Quels spécialistes puis-je consulter?	Psychoéducateur ¹ , psychologue ² , psychothérapeute ³ ou travailleur social ⁴	Des spécialistes variés pour vous offrir des conseils sur divers sujets, comme les relations interpersonnelles, les finances, l'aide juridique, le soin des enfants ou de vos parents âgés, etc.
Quel est votre coût?	Le programme rembourse 80% des frais admissibles, jusqu'à un maximum combiné de 1 000\$ pour les modules A, AB et B et de 1 500\$ pour les modules C et D ⁵ . Vous payez la différence.	Aucun
C'est pour qui?	Vous et les membres de votre famille assurés au titre du programme d'assurance collective	Vous et les membres de votre famille
Est-ce rapide?	Selon les disponibilités des différents spécialistes de votre région	<ul style="list-style-type: none"> En cas de crise: prise en charge immédiate par le centre d'appels et premier rendez-vous dans les 24 heures Pour toute autre demande: de 3 à 5 jours ouvrables Note: le délai indiqué est du premier contact à la proposition d'un rendez-vous
Je veux planifier ma première consultation	Utilisez l'outil en ligne de l'OPQ Consultez le sommaire des protections du programme d'assurance collective disponible sur SARAF	Par téléphone au 1 855 465-5271 En ligne au integrale.telussante.com Nom d'utilisateur: feep Mot de passe: FEEP



LE SAVIEZ-VOUS?

Votre programme d'assurance collective flexible rembourse la **thérapie cognitivo-comportementale sur internet (TCCi)** au même titre que les autres spécialistes paramédicaux en santé psychologique, selon les modalités du module sélectionné.

La TCCi est une approche thérapeutique qui facilite l'accès au traitement en vous proposant des outils numériques en libre-service tels que des vidéos, des exercices, des défis et des formations en ligne guidées pour vous aider à atténuer les symptômes, à comprendre les éléments déclencheurs et à élaborer des stratégies d'adaptation pour améliorer votre santé mentale et votre bien-être. Les modules en ligne supervisés par des professionnels qualifiés peuvent aider avec l'anxiété, la dépression, les traumatismes, le deuil, le trouble obsessionnel-compulsif (TOC), l'insomnie, et bien plus encore.

Vous pouvez ainsi y aller à votre rythme et dans le confort de votre foyer, tout en bénéficiant de l'accompagnement de professionnels, à un moindre coût que des thérapies classiques en personne.

¹ Un **psychoéducateur** va évaluer les difficultés d'adaptation dans un milieu de vie spécifique - l'école, la famille, le travail, etc. - et vos propres capacités adaptatives pour mettre en œuvre un plan d'intervention et en suivre la mise en application avec vous.
² Un **psychologue** est formé à l'étude des comportements humains et peut avoir recours à différentes approches théoriques - comme l'approche cognitive-comportementale ou existentielle-humaniste - pour vous aider à surmonter les difficultés auxquelles vous faites face. Il peut établir un diagnostic en santé mentale, mais ne peut pas vous prescrire des médicaments, par exemple des antidépresseurs (seuls les médecins ou les psychiatres peuvent le faire).
³ Un **psychothérapeute** est reconnu par l'Ordre des psychologues du Québec (OPQ) et peut exercer la psychothérapie, tout comme le psychologue. Cependant, il ne peut poser de diagnostic en santé mentale, ni prescrire de médicaments.
⁴ Un **travailleur social** aide les personnes confrontées à des situations sociales difficiles - comme la violence familiale, un problème d'adaptation scolaire ou de dépendance, par exemple - en construisant des plans d'actions concrets pour faire face à ces situations et mieux les vivre.
⁵ Maximum par année, par personne assurée.