À tous nos employés,

En raison de la pandémie de COVID-19, vous vous faites peut-être du souci pour votre santé et celle de vos proches. Nous souhaitons vous informer que notre partenaire d’assurance collective, **Croix Bleue Medavie**, offre de nombreux outils pour soutenir votre santé mentale et physique pendant cette période éprouvante.

Voici un résumé des outils proposés :

* Capacité de présenter des demandes de règlement pour des téléconsultations avec différents types de professionnels de la santé, des physiothérapeutes aux psychologues en passant par plusieurs autres. [Apprenez-en davantage sur les téléconsultations](https://www.medaviebc.ca/fr/covid19).
* Accès à des médecins en ligne par l’entremise de la plateforme [Connexion santé](https://www.medaviebc.ca/fr/adherents/programmes/connexion-sante) – entrez en contact avec un médecin en quelques minutes et obtenez une orientation vers un spécialiste qui sera en mesure de vous offrir une consultation et un traitement en ligne.
* Accès à la thérapie cognitivo-comportementale sur Internet (TCCI), un outil éprouvé et efficace pour traiter les problèmes de santé mentale comme l’anxiété et la dépression. Des modules ont même été conçus pour aider les personnes qui ont de la difficulté à composer avec la situation entourant la pandémie. Apprenez-en plus en vous rendant sur la plateforme [Connexion santé](https://www.medaviebc.ca/fr/adherents/programmes/connexion-sante).
  + Vous pouvez présenter une demande de règlement pour ce service dans le cadre de votre garantie Services d’un psychologue au moyen de l’application Medavie Mobile ou du site Web des adhérents. [Voici](https://www.medaviebc.ca/fr/adherents/articles/covid-19-services-et-soutien-en-sant%C3%A9-mentale#full-image-26392) comment présenter une demande de règlement pour la TCCI.

Pour en savoir davantage sur ce service et les autres outils proposés pour soutenir votre santé mentale pendant cette période difficile, visitez la [page Web de Croix Bleue Medavie consacrée aux ressources en santé mentale liées à la COVID-19](https://www.medaviebc.ca/fr/adherents/articles/covid-19-services-et-soutien-en-sant%C3%A9-mentale).

**Uniquement pour les groupes ayant accès à notre programme d’assistance aux employés et à leur famille, enÉquilibre** : Vous avez également accès à notre programme d’aide aux employés et à leur famille, [enÉquilibre](http://www.myinconfidence.ca/), pour obtenir de l’aide.

Si vous ou une personne de votre entourage êtes en crise, l’[Association canadienne pour la santé mentale](https://cmha.ca/fr/news/covid-19-et-la-sante-mentale) vous recommande d’appeler sans frais au 1-833-456-4566 (au Québec : 1-866-277-3553), 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, ou de visiter le [www.crisisservicescanada.ca](http://www.crisisservicescanada.ca/).

Enfin, pour en savoir plus sur les services offerts par l’entremise de Croix Bleue Medavie et pour accéder à vos garanties, visitez le [Centre de l’adhérent](https://www.medaviebc.ca/fr/adherents) ou téléchargez l’application Medavie Mobile dans le App Store ou sur Google Play.

Prenez soin de vous et de vos proches.

Votre équipe des Ressources humaines