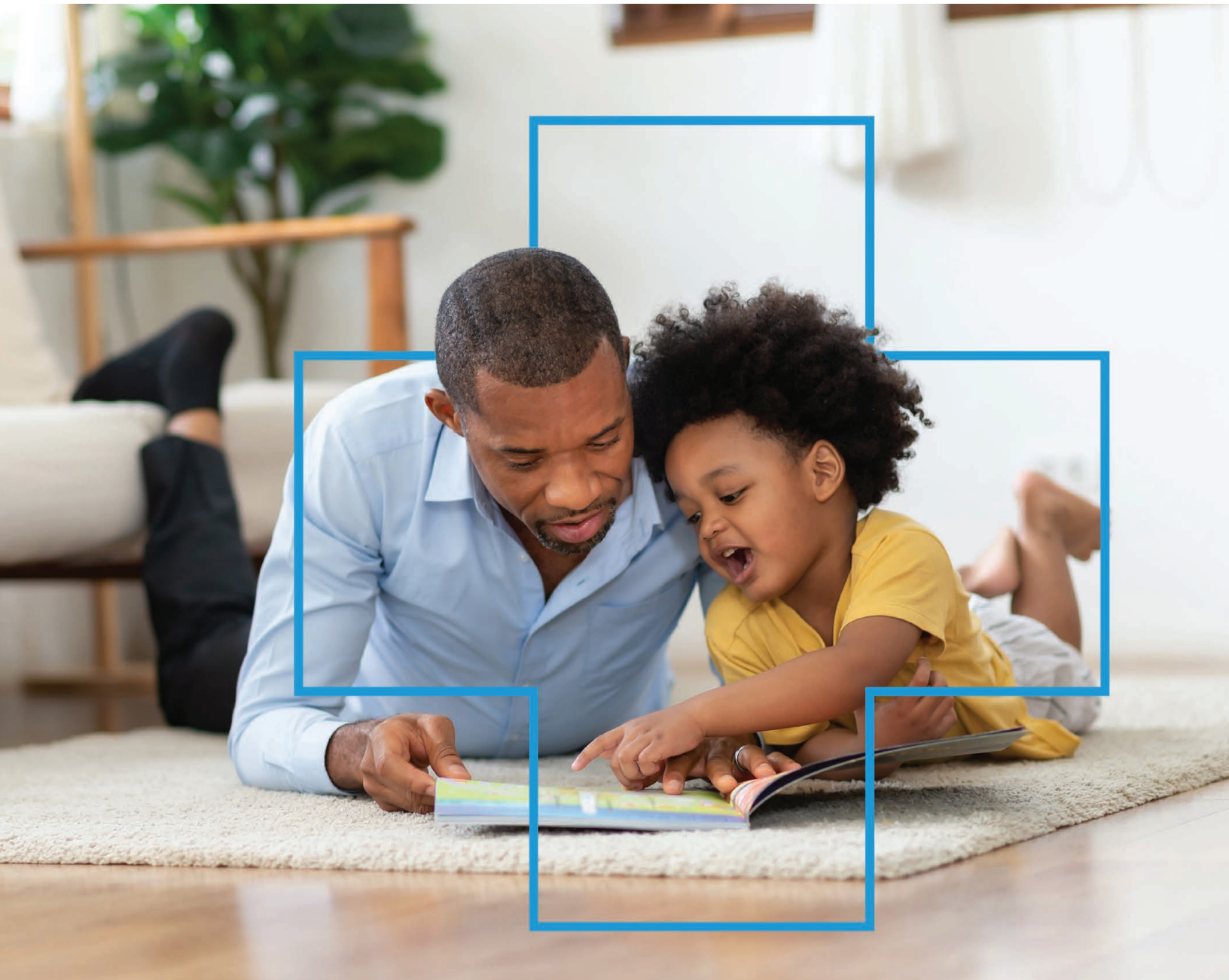




Programmes et Services

Découvrez les programmes et services à votre disposition

ENÉQUILIBRE^{MD}

Le programme de mieux-être enÉquilibre* vous propose des outils pour prendre le contrôle de votre bien-être grâce au soutien d'un réseau de conseillers qualifiés :

- ✓ **Services de consultation** : Soutien pour la santé émotionnelle, les dépendances, les problèmes en milieu de travail, la parentalité, les aînés, les besoins des consommateurs et de la collectivité, l'éducation, l'invalidité, l'adoption, ainsi que les besoins financiers et juridiques.
- ✓ **Ressources et outils interactifs** : Accès à des ressources informatives, articles, livrets, balados, calculatrices financières, autoévaluations et autres outils sur le site Web du programme enÉquilibre.

Vos avantages :

- ✓ 5 heures de consultations individuelles et 5 heures de consultations de couple
- ✓ 5 heures d'accompagnement personnel dans chacun des domaines suivants : vie personnelle, santé et carrière
- ✓ Accès à de l'information juridique et financière ainsi qu'à des ressources éducatives
- ✓ Soutien illimité en cas de crise, 24/7
- ✓ Tranquility : Programme de thérapie cognitivo-comportementale sur Internet (TCCi) autoguidée

Vous pouvez choisir votre conseiller, la durée de vos rendez-vous (30, 60 ou 90 minutes), l'heure et la date de vos rendez-vous, ainsi que le type de consultation (en personne, par vidéo ou au téléphone).

Visitez monenequilibre.ca ou téléphonez au **1 855 933-0103** pour commencer dès aujourd'hui votre parcours vers un bien-être complet et durable.

*Inkblot est le fournisseur des services du programme enÉquilibre de Croix Bleue. Inkblot se conforme aux lois applicables, ce qui peut obliger à limiter certains services ou à divulguer des renseignements aux autorités en cas de maltraitance d'enfants, de soins aux personnes âgées ou de menaces. Le programme enÉquilibre ne remplace pas les professions réglementées comme la pratique du droit ou la médecine.

CONNEXION SANTÉ

Connexion santé vous donne accès à un portail de services numériques sur la santé et le mieux-être. Il suffit de vous connecter au site Web des adhérents ou à l'application mobile pour bénéficier immédiatement des offres.

- ✓ **Médecin en ligne**** : Un accès pratique à des consultations virtuelles, vous permettant d'obtenir rapidement un diagnostic ou une ordonnance pour des affections courantes.
 - Avec le régime Santé complète : Profitez de 4 consultations sans frais par an, du lundi au vendredi, de 7 h à minuit. Pour les consultations supplémentaires ou en dehors de ces heures, vous bénéficiez de tarifs préférentiels.
 - Avec le régime Approbation garantie ou le régime Accès assuré : Bénéficiez de tarifs préférentiels pour les consultations en tout temps.
- ✓ **Programme 360 Soins total** : Un programme de santé global pour accompagner les personnes vivant avec des conditions telles que le diabète, l'hypertension ou l'obésité. Ce programme propose un suivi personnalisé à coût réduit, offert par une équipe de professionnels de la santé, via l'application Soins360, qui permet des consultations par vidéo, appel vocal ou clavardage en temps réel.
- ✓ **sanoMidVie** : Un programme innovant qui accompagne les femmes durant la ménopause et les changements liés à l'âge. Il offre des consultations individuelles avec des cliniciens expérimentés à tarif préférentiel, des analyses avancées basées sur l'intelligence artificielle et des groupes de soutien entre pairs pour partager l'expérience vécue.





Et d'autres services additionnels en santé :

- ✓ **Lunettes en ligne** : Achetez des lunettes à moindre coût avec une livraison rapide.
- ✓ **Physiothérapie en ligne** : Accédez à la physiothérapie virtuelle avec des tarifs préférentiels.
- ✓ **Application de pleine conscience** : Profitez de 3 mois d'accès gratuit à Petit Bambou.
- ✓ **Mon réseau santé** : Utilisez ce portail pour évaluer votre santé et développer vos compétences en bien-être.

Explorez encore plus de services!

La gamme de services offerts peut évoluer sans préavis. Pour découvrir toutes les options disponibles et rester informé des nouveautés, connectez-vous à l'application mobile ou visitez la page web [Connexion santé](#).

** Les consultations médicales sont offertes par des infirmiers praticiens ou des médecins généralistes. Des frais s'appliquent aux consultations nécessitant un service spécialisé. Aucun service ne sera fourni pour les urgences médicales, la délivrance d'ordonnances pour des médicaments considérés comme des substances contrôlées par Santé Canada, la production de formulaires de commission des accidents du travail ou de formulaires pour tout autre type d'invalidité, les congés de maladie antidadats, ainsi que toute condition de santé qui, à la discrétion du médecin, ne se prête pas à une consultation en ligne. Le service de Médecin en ligne est offert par Maple.

AVANTAGE BLEU^{MD}

Avantage Bleu offre des rabais sur les soins médicaux, les soins de la vue et de nombreux autres produits et services auprès de fournisseurs participants partout au Canada.

Visitez avantagebleu.ca pour une liste complète des fournisseurs participants et des rabais disponibles.