

# Bien dans ma tête

by **SANTÉCLAIR**

## UN ENSEMBLE DE SERVICES INCLUS POUR VOUS AIDER À PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ MENTALE

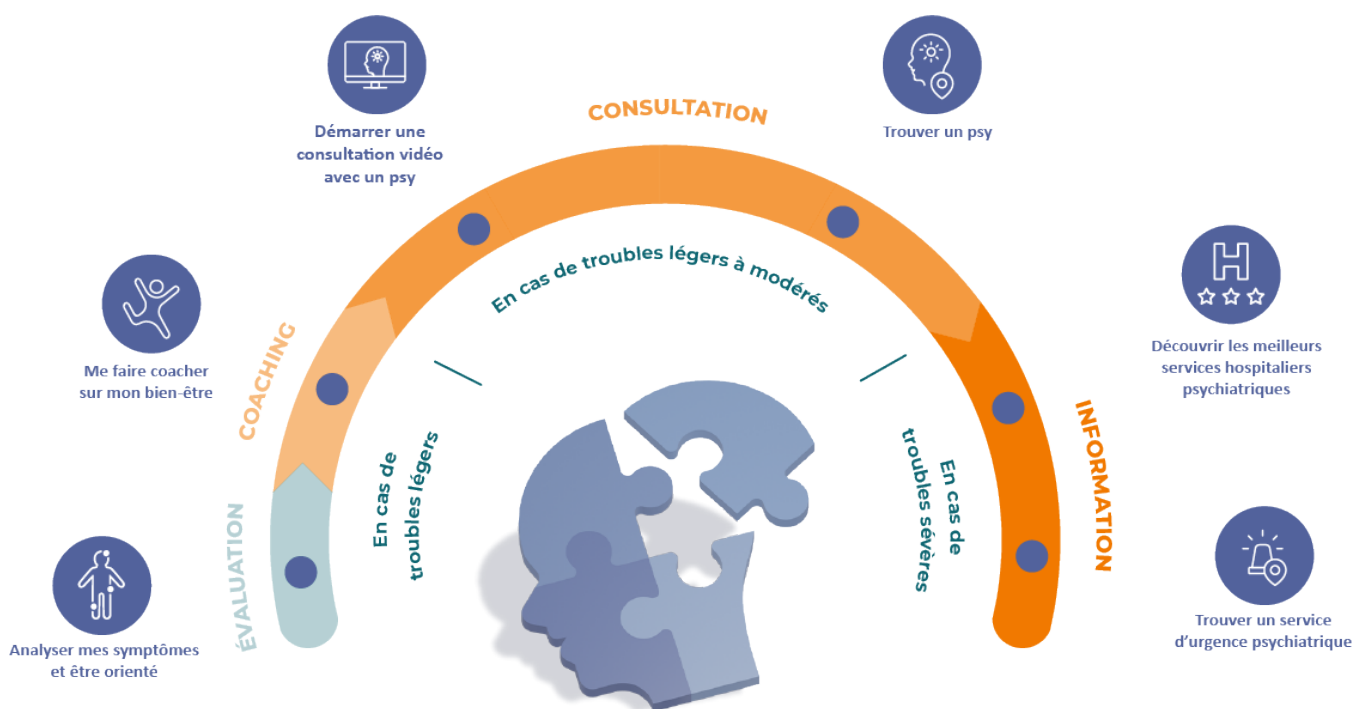
Les petits tracassés, les événements ou les accidents de la vie que nous devons affronter peuvent affecter notre bien-être mental.

En cas de troubles légers ou de troubles plus sévères, ne restez pas seul.e !

Quel que soit votre besoin, Santéclair vous accompagne grâce à 6 solutions “Bien dans ma tête” disponibles sur MySantéclair.

### Le + Santéclair

L'offre “bien dans ma tête” est incluse dans vos services Santéclair<sup>(1)</sup>.



(1) Services disponibles selon les contrats. Pour savoir si ces services sont accessibles avec votre contrat, rapprochez-vous de votre complémentaire santé.

# J'AI BESOIN D'AIDE POUR SAVOIR

## COMMENT AGIR

### ANALYSER MES SYMPTOMES ET ÊTRE ORIENTÉ\*



Un mal de dos, un manque de motivation, une fatigue inhabituelle ou des maux de tête peuvent parfois cacher un mal-être insidieux.

**Faites le point sur votre état psychologique ou celui d'un proche grâce à l'outil d'analyse de symptômes et d'orientation.**

Pensé par des médecins et des scientifiques et basé sur de l'intelligence artificielle, cet outil vous permet d'obtenir une **évaluation rapide de vos symptômes** avec :

- Des informations sur les **causes possibles**.
- Une **conduite à tenir** : je me soigne moi-même, je consulte un praticien ou je me rends aux urgences.
- une **orientation vers la ou les solutions Santéclair les plus adaptées** à votre besoin santé : consultation en vidéo\*, coachings\*, géolocalisation de praticiens...

*Ce service n'est pas un service d'urgence. En cas d'urgence, contactez le 15 ou le 112 (depuis l'étranger).*

# JE SOUHAITE PRENDRE SOIN DE MOI

### ME FAIRE COACHER SUR MON BIEN-ÊTRE\*



**Problèmes de sommeil, coup de mou, manque de motivation ou fatigue passagère ? Retrouvez un bon équilibre physique, mental et émotionnel via :**

- Un programme personnalisé pour vous aider à **gérer votre stress, sommeil et alimentation au quotidien** et retrouver un **meilleur équilibre de vie**.
- Un **accompagnement en ligne par des coachs psychologues** basé sur les TCC (thérapies comportementales et cognitives).

# J'AI BESOIN DE PARLER À UN PRATICIEN

Prenez rendez-vous facilement avec un praticien depuis chez vous ou pour une consultation en cabinet.

## CONSULTER UN PSY EN VIDEO 24/7\*



Consultez **depuis chez vous et sans frais**<sup>(2)</sup> un psychologue, psychiatre, pédopsychiatre ou psychothérapeute :

- Accédez à des **consultations sans limite de nombre**.
- Prenez rendez-vous **avec le praticien de votre choix** et possibilité de sélectionner le créneau horaire souhaité.
- En cas de nouvelle consultation en vidéo, vous pouvez être **suivi par le même praticien**.

*Ce service n'est pas un service d'urgence. En cas d'urgence, contactez le 15 ou le 112 (depuis l'étranger).*

## TROUVER UN PSY\* (consultation en cabinet)



Accédez à un référentiel de **plus de 18 000 praticiens référencés** selon des critères de formation et de pratique reconnus : psychologues cliniciens, psychothérapeutes, psychanalystes, psychopraticiens, psychiatres et pédopsychiatres.

Prenez rdv<sup>(3)</sup> et obtenez des **informations pratiques** pour faire votre choix : motifs de consultations, méthodes thérapeutiques proposées...

**Vous souhaitez consulter mais ne savez pas vers quel psy vous tourner ?**

Pas de panique !

Notre outil d'aide en ligne vous informe sur **les différents métiers de la psy** et vous donne des conseils pour vous permettre de trouver le psy qui vous convient.

\*Service délivré par Santéclair avec la participation de ses partenaires. Liste des partenaires disponible sur [www.santeclair.fr/fr/nos-partenaires](http://www.santeclair.fr/fr/nos-partenaires). **(2)** Hors l'éventuelle participation forfaitaire de 1 €, lorsqu'elle s'applique dans le cadre de consultations avec un médecin. **(3)** Pas de tarifs négociés et consultation payante dans le cas d'une séance en cabinet.

# JE, OU L'UN DE MES PROCHES

# SOUFFRE DE TROUBLES SÉVÈRES

Découvrez nos solutions pour anticiper et savoir où vous rendre en cas d'hospitalisation ou de crise.

DÉCOUVRIR LES MEILLEURS SERVICES HOSPITALIERS PSYCHIATRIQUES\*



Accédez au palmarès des meilleurs hôpitaux prenant en charge les principaux troubles psychiatriques : dépression, schizophrénie, troubles bipolaires.

Obtenez des informations sur les indicateurs retenus pour déterminer la note de l'établissement.

TROUVER UN SERVICE D'URGENCE PSYCHIATRIQUE



Accédez à un annuaire enrichi répertoriant les services et numéros d'urgence associés :

- Des centres d'accueil et de crise dédiés aux urgences psychiatriques,
- Des services d'urgences générales avec personnel de psychiatrie 24/7.

Obtenez des **informations et des conseils** sur : le temps d'attente, les bonnes pratiques à adopter, les documents à apporter...

POUR ACCÉDER À CES SERVICES, RENDEZ-VOUS SUR

mySANTÉCLAIR



Depuis votre  
smartphone  
avec l'appli

ou



Depuis votre  
ordinateur

MySantéclair est accessible depuis l'espace client de votre complémentaire santé. Pour une première connexion à l'appli MySantéclair, rendez-vous sur l'espace client de votre complémentaire santé, créez votre compte et laissez-vous guider pour télécharger l'appli.

