

Votre bien-être, à votre façon

**Un guide utile pour trouver le bon soutien en matière
de santé et de bien-être**



[AetnaInternational.com](https://www.aetnainternational.com)

3034502-01-01 (3/24) - FC



À vos côtés

Nous savons qu'il est parfois difficile de concilier les exigences du travail, de la vie privée et des problèmes personnels. Pour la plupart d'entre nous, un peu d'aide suffirait de temps à autre.

Si vous cherchez un soutien pour votre bien-être physique, mental ou émotionnel, vous le trouverez ici, de la manière qui vous convient le mieux.

Peu importe ce que vous ressentez, vous pouvez compter sur nos outils d'autoassistance, sur un soutien professionnel ou sur une combinaison des deux. Et vous pouvez obtenir cette aide de la manière dont vous le souhaitez :

- En personne
- À distance, grâce à la télémedecine
- Numériquement, par le biais d'outils conversationnels, de messages guides basés sur des applications ou de ressources à la demande

Des conseils pour vous orienter vers les bonnes ressources

Votre site web des membres à l'adresse [AetnaInternational.com](https://www.aetnainternational.com) est le meilleur endroit pour commencer. Vous y trouverez un outil permettant de déterminer le type d'aide dont vous pourriez avoir besoin en fonction de votre situation :



En bonne santé et épanoui



En survivance, mais avec des difficultés



En situation de crise et de malaise

Ensuite, en fonction de votre évaluation, nous pouvons vous proposer un large éventail de ressources de soutien regroupées en trois catégories :



Ressources pour le bien-être

Aide au maintien de la santé physique grâce à ClassPass, à la télémedecine et à bien plus encore

Bien-être mental

Soutien au bien-être mental et émotionnel - de la pleine conscience au mentorat en passant par le diagnostic et le traitement

Ressources internationales

Des informations et une aide précieuses pour s'adapter à un nouvel environnement de travail et vivre loin de chez soi



Pour en savoir plus sur ces ressources, visitez le site [AetnaInternational.com](https://www.aetnainternational.com) et choisissez « **Well-Being.** »



Ressources pour le bien-être

La santé physique est tout aussi importante que la santé mentale, mais elle est parfois plus difficile à préserver. C'est pourquoi nous vous facilitons la tâche pour maintenir votre santé physique en vous donnant accès à des cours, à un soutien professionnel et à des conseils en matière de comportement et de mode de vie, notamment :

Gestion des soins internationaux – Un programme qui vous aide, votre famille et vous, à comprendre les soins de santé internationaux afin que vous puissiez vous concentrer sur votre bien-être. Vous travaillerez avec une équipe de gestion des soins qui vous offrira :

- Une assistance pour l'approbation clinique préalable, la planification avant et après l'affectation, la gestion des soins de court et de longue durée et bien plus encore
- Une assistance individuelle de la part d'un conseiller en soins de santé
- Un soutien personnalisé et culturellement adapté, où que vous soyez
- Une assistance pour obtenir les bons soins, se préparer à un séjour en hôpital ou planifier la convalescence
- Des recommandations de webinaires de groupe sur le bien-être et un accompagnement de santé
- Une ressource spécialisée en cas de problèmes et d'urgences médicales (en cas d'urgence, il faut toujours se rendre immédiatement chez le médecin ou à l'hôpital le plus proche puis téléphonez-nous)
- Des outils et des conseils personnalisés pour vous aider tout au long de votre grossesse



ClassPass – Votre laissez-passer pour des séances d'entraînement dans des milliers de salles de sport et de studios parmi les plus réputés :

- La possibilité de s'entraîner dans n'importe quelle salle de sport ClassPass ou d'essayer n'importe quel programme d'entraînement
- Yoga, cyclisme et bien d'autres options proposées en personne ou par le biais de cours à la demande
- Des économies allant jusqu'à 25 % du prix normal

CVS Health Virtual Care™* – Des soins à la demande accessibles 24 heures sur 24, ainsi que des services tels que des consultations en santé mentale et l'aide d'un psychiatre pour les ordonnances, la gestion des médicaments et les évaluations de la santé mentale.

* POUR CVS HEALTH VIRTUAL CARE : Uniquement offert lorsque vous êtes aux États-Unis et en fonction des prestations de votre régime.

* POUR LES CONSULTATIONS EN TÉLÉMÉDECINE : Les services et ressources proposés dépendent des prestations de votre régime et de l'endroit où vous vous trouvez. La disponibilité de la prescription d'ordonnances varie selon les pays et elle ne peut être garantie. Veuillez communiquer avec votre service des ressources humaines pour plus de détails.

Consultations en télémedecine* – Accès facile à des consultations médicales et à un soutien au bien-être par téléphone ou par appel vidéo, directement depuis votre téléphone intelligent ou votre tablette, y compris :

- La possibilité de parler à un médecin à votre convenance et lorsque vous avez besoin d'un diagnostic détaillé, d'une référence vers un spécialiste ou de conseils de santé au quotidien
- Des appels qui peuvent durer jusqu'à 30 minutes afin que vous ayez le temps d'obtenir des réponses à vos questions





Bien-être mental

Peu importe ce que votre proche ou vous-même affrontez – un problème de santé mentale, un défi parental ou simplement quelques semaines difficiles, votre famille et vous n'êtes pas seuls. Parmi les nombreuses ressources à votre disposition, on peut citer :

Programme d'assistance aux employés (PAE) –

Un programme qui offre les services suivants :

- Thérapie confidentielle avec un conseiller professionnel
- Séances pouvant être effectuées en personne ou par téléphone
- Thérapie cognitivo-comportementale pour mieux comprendre comment vous vous sentez

Talkspace* – Un service de thérapie en ligne, en réseau, qui offre les services suivants :

- Soutien psychologique par un clinicien agréé pour les 13 ans et plus par vidéo, clavardage ou audio
- Gestion des ordonnances et des médicaments par un psychiatre pour les personnes âgées de 18 ans et plus, par vidéo
- Soutien autonome grâce à des cours personnalisés, à la tenue d'un journal quotidien et à des cours en direct

Meru Health* – Un programme en ligne d'une durée de 12 semaines qui comprend :

- Soutien d'un thérapeute agréé par le biais de séances vidéo programmées
- Clavardage entre les séances
- Accès à un psychiatre pour le contrôle et la gestion des médicaments (sans ordonnance)
- Groupes de soutien par les pairs
- Biofeedback en temps réel

AbleTo* – Un programme d'une durée de huit semaines spécialement conçu pour les personnes confrontées à un événement de la vie ou à une maladie récemment diagnostiquée :

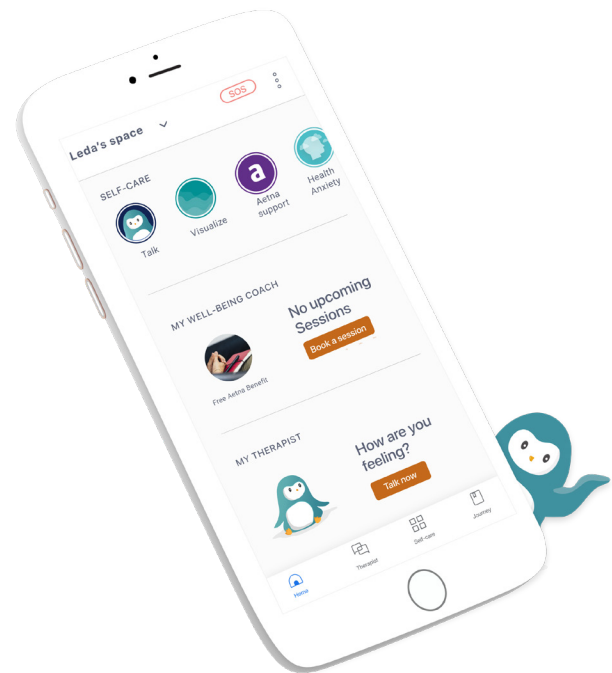
- Un soutien réel et confidentiel par téléphone ou par vidéoconférence sur le web, au moment qui vous convient le mieux
- Des entretiens hebdomadaires avec un thérapeute pour discuter de vos défis émotionnels
- Des entretiens hebdomadaires avec un mentor spécialisé pour déterminer des objectifs de santé et développer un plan d'action

* INFORMATION SUR L'ACCÈS : Offert uniquement aux États-Unis.

** POUR WYSA : La fonction de robot conversationnel et les séances de mentorat ne sont proposées qu'en anglais. WYSA n'est pas offert en Chine.

Wysa** – Une application conversationnelle de bien-être qui utilise à la fois un robot conversationnel intelligent et un mentor humain pour offrir les services suivants :

- Soutien émotionnel et mental anonyme offert à la demande, 24 heures sur 24, aux membres âgés de 18 ans et plus
- Programmes et outils numériques d'autoassistance pour traiter l'anxiété, le stress, le sommeil, les relations, etc.
- Un programme d'accompagnement d'une durée de 12 semaines pour vous aider à modifier votre comportement à long terme



myStrength – Un programme numérique de santé mentale, accessible en ligne ou par le biais d'une application, comprenant des modules d'apprentissage interactifs et des exercices pour traiter la dépression, l'anxiété, le stress, la consommation de substances, les douleurs chroniques, les troubles du sommeil, etc.



Ressources internationales

Déménager dans un autre pays représente un changement majeur. Que vous recherchiez de l'aide avant de partir ou des conseils sur votre nouvel environnement, nous sommes là pour vous et vous proposons de nombreux services de soutien, notamment :

Assistance en matière de sécurité au niveau mondial –

Des alertes de sécurité au niveau mondial, instructions de sécurité et bien plus encore pour vous aider à voyager sans danger

Planification du voyage – Un système de soutien complet pour vous aider à rester en bonne santé et informé avant votre départ et pendant votre séjour, avec des conseils sur les sujets suivants :

- Connaître les vaccins dont vous aurez besoin avant de partir
- Comprendre ce qui vous attend là où vous allez résider
- Trouver des fournisseurs de soins et des établissements de soins locaux
- Gérer un problème de santé ou une grossesse
- Coordonner les soins médicaux de routine et d'urgence
- Obtenir des médicaments d'ordonnance et des appareils médicaux
- Assurer un deuxième avis pour les cas complexes

Consultations thérapeutiques – Un accès à des conseillers multilingues qui peuvent vous aider à gérer des problèmes comme le stress, l'anxiété, les relations, la consommation d'alcool et d'autres drogues, et bien plus encore.

Accompagnement de vie* – Des techniques d'entretien motivationnel et le soutien d'un accompagnateur de vie pour vous aider à établir une vision personnelle, à déterminer des objectifs et à créer un plan d'action

Guides des destinations – Des détails sur les informations importantes à connaître avant de déménager et des conseils pour réussir à vivre et à travailler dans le monde entier

Programme de pleine conscience Aware* –

Un programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience, d'une durée de six semaines, qui vous aide à vous adapter au changement, à améliorer votre bien-être et votre concentration

Services vie professionnelle-vie privée (références locales) – Références à des services professionnels locaux pour des besoins comme la garde de personnes à charge, les programmes parascolaires, l'entretien de la maison et bien plus encore

Services d'assistance aux gestionnaires* –

Des conseillers qualifiés vous apportent un soutien individuel pour vous aider à relever des défis comme les problèmes d'assiduité et de rendement des employés, la médiation des conflits, l'amélioration du moral de votre équipe, etc.



* INFORMATION SUR L'ACCÈS : Offert uniquement à l'extérieur des États-Unis.



Programmes, centres de soutien et plus encore

Votre régime de prestations* comprend également l'accès à une variété de programmes spécialisés, de centres de soutien, d'outils d'information et de remises sur les soins de santé. C'est aussi une bonne idée de découvrir vos prestations par le biais de votre site web des membres, afin de savoir à qui vous adresser lorsque vous avez besoin d'aide.

Centre de soutien Aetna® pour la santé mentale

– Une ressource complète pour vous aider à trouver du soutien ou à en apprendre davantage par vous-même. Cela peut vous aider à vous sentir mieux plus rapidement grâce à des programmes et des services qui couvrent les sujets suivants :

- Problèmes en santé mentale
- Problèmes de toxicomanie
- Prévention du suicide
- Soutien aux personnes autistes
- Problèmes concernant les enfants et les adolescents
- Troubles alimentaires, et plus

Centre de soutien à la maternité – Des ressources, des astuces et des conseils fournis par des membres du personnel infirmier ayant de l'expérience en matière de maternité, pour vous aider à chaque étape de votre grossesse :

- S'informer sur la planification familiale
- Explorer les choix en matière d'accouchement et faire valoir son point de vue et ses besoins
- Comprendre les complications de la grossesse et les visites prénatales
- Se préparer en vue du travail, de l'accouchement et du rétablissement
- Gérer la santé et l'alimentation de votre bébé
- Adopter un nouveau-né

Programme de maternité Aetna – Un soutien personnalisé pendant votre grossesse qui vous met en contact avec des membres du personnel infirmier compétent en matière de maternité. Vous aurez également accès à des outils et du matériel pour vous aider pendant la grossesse et par la suite.

Centre de soutien aux personnes atteintes d'un cancer

– Éducation, conseils et outils de soutien pour les personnes qui ont récemment reçu un diagnostic de cancer, qui sont en cours de traitement ou qui s'occupent d'un proche :

- Soutien et ressources à tous les stades de la maladie, de la prévention et du dépistage au diagnostic, au traitement et aux soins continus
- Conseils pour choisir des fournisseurs et communiquer avec eux, obtenir un deuxième avis, demander de l'aide à la famille et aux amis, prendre soin de sa santé mentale et émotionnelle et travailler avec l'équipe de gestion des soins
- Conseils portant sur l'exercice physique et l'alimentation

Centre de soutien pour les soins du dos et des articulations

– Des ressources pour vous guider sur tout ce qui concerne les douleurs dorsales ou articulaires, y compris :

- Causes principales des douleurs dorsales ou articulaires et la manière dont les fournisseurs de soins peuvent diagnostiquer ces problèmes
- Conseils pour discuter avec votre médecin
- Exploration des options de traitement, de la physiothérapie à l'acupuncture
- Préparation à la chirurgie et au rétablissement
- Santé à long terme et prévention de la douleur

Centre de soutien aux personnes transgenres et aux diverses identités de genres

– Des ressources pour le bien-être physique, mental et émotionnel, ainsi qu'un soutien personnel et des conseils pour les personnes transgenres et aux diverses identités de genres :

- Trouver une équipe de soins composée de médecins, de fournisseurs de soins de santé comportementale et de spécialistes qui offrent des soins tenant compte de l'appartenance sexuelle
- Explorer les options chirurgicales et non chirurgicales pour s'exprimer et s'identifier
- Rechercher des soins de routine et d'urgence
- Fonder une famille
- Comprendre ses droits et soutenir les personnes transgenres et aux diverses identités de genre dans son entourage
- Obtenir une aide confidentielle en cas de situation de crise

* POUR LES PROGRAMMES ET LES SERVICES DU RÉGIME : Consultez votre régime de prestations pour savoir quels programmes et services sont compris dans votre régime. L'accessibilité peut varier selon le lieu.

**Génétique et planification de la grossesse –**

Un programme de santé génétique guidé cliniquement qui vous aide à comprendre votre risque de troubles héréditaires de la reproduction en vous proposant :

- Une courte enquête sur l'historique familial
- Des consultations et éducation en matière de génétique
- Des tests génétiques
- Des conseils sur les options médicales en fonction de vos risques individuels

Outils d'information sur la santé – De nombreux

moyens pour vous aider à gérer votre santé, notamment :

- Calendrier de santé préventive pour ne pas perdre de vue les dépistages recommandés
- Healthwise, une plateforme numérique pour trouver des informations sur les problèmes de santé, les tests, les procédures et les médicaments
- Vidéos d'aide à la prise de décision en matière de santé pour vous aider à vous préparer à une intervention à venir, à gérer un problème de santé, à explorer les options de traitement, etc.

Remises sur la santé et le bien-être – Économies sur les dépenses de santé et de bien-être, par exemple :

- Outils et ressources pour la gestion du poids
- Soins de la vue et soins dentaires*
- Produits et services naturels, y compris l'acupuncture, les massages et les suppléments alimentaires

* POUR LES RÉDUCTIONS SUR LES SOINS DE LA VUE ET LES SOINS DENTAIRE : Les rabais sont indépendants des prestations de soins de la vue et de soins dentaires offertes par votre régime.

Lorsque vous avez besoin
d'un coup de main, comptez
sur nous pour vous guider...
à chaque étape.
Et de la manière qui
vous convient le mieux.



Pour en savoir plus, visitez le site
[AetnaInternational.com](https://www.aetnainternational.com)
et sélectionnez « Well-Being ».

Aetna® est une marque de commerce d'Aetna Inc. et est protégée dans le monde entier par des enregistrements de marques de commerce et des traités. Les régimes et programmes d'assurance maladie sont offerts, souscrits ou administrés par Aetna Life & Casualty (Bermudes) Ltd. ou Aetna Life Insurance Company (Aetna).

En utilisant le site web d'Aetna International (le « Site web »), vous acceptez les conditions générales et la politique de confidentialité d'Aetna. Lorsque vous effectuez des achats ou cliquez sur les sites web des marchands (les « Marchands »), les Marchands peuvent collecter et utiliser les données personnelles que vous fournissez au Marchand. Nous vous recommandons de lire la politique de confidentialité du Marchand pour comprendre comment il collectera et utilisera vos données personnelles. Nous ne fournissons aucune de vos données personnelles directement aux Marchands et ils ne nous fourniront aucune de vos données personnelles. Les offres publiées sur le site web sont exclusives et ne sont offertes qu'aux membres et aux invités d'Aetna International. Les Marchands sur le site web sont des entités tierces indépendantes; lorsque vous cliquez sur une offre, vous quittez le site Web. Aucune recommandation, déclaration ou garantie n'est faite concernant un Marchand ou ses biens/services. Les achats que vous effectuez par l'intermédiaire des Marchands sont à vos propres risques et toutes les demandes concernant la vente et le service ou les réclamations concernant les achats doivent être adressées au Marchand concerné. Veuillez noter que certaines offres peuvent concerner un service proposé qui peut ou non permettre de réaliser des économies. Tous les frais et coûts associés aux achats effectués par l'intermédiaire des Marchands sont à la charge de l'acheteur. Nous ne garantissons pas la disponibilité des Marchands ou des remises. Les remises peuvent être modifiées ou retirées sans préavis, et certaines restrictions temporelles peuvent s'appliquer. Certains Marchands ou certaines remises peuvent ne pas être accessibles depuis votre ordinateur en raison d'un pare-feu ou d'autres problèmes ou paramètres d'accessibilité.

Les services d'assistance aux employés sont confidentiels, sauf si la loi l'exige. Les informations ne doivent pas être utilisées en remplacement des soins de santé professionnels et ne sont pas destinées à remplacer les conseils de professionnels de la santé. Pour toute question ou préoccupation concernant des besoins en soins de santé spécifiques, veuillez contacter un professionnel de la santé. Ce matériel vous est présenté à titre informatif seulement. Il contient seulement une description partielle et générale des programmes et des services, et ne constitue pas un contrat. Les instructeurs, éducateurs et prestataires participants du réseau du service d'aide aux employés sont des entrepreneurs indépendants et ne sont ni des agents ni des employés d'Aetna. Aetna n'oriente pas, ne gère pas, ne supervise pas et ne contrôle pas les services individuels fournis par ces personnes, et n'assume donc aucune responsabilité ou responsabilité légale pour les services qu'elles fournissent, et ne peut donc garantir aucun résultat ou conséquence. La disponibilité d'un prestataire particulier ne peut pas être garantie et est sujette à des changements.

Les programmes d'information sur la santé fournissent des informations générales sur la santé et ne sauraient remplacer le diagnostic ni le traitement par un médecin ou par un professionnel de la santé. Aetna ne fournit pas de soins et ne garantit pas l'accès aux services de santé. Les soins de santé ne sont pas tous couverts et les informations fournies sont soumises aux lois et règlements applicables, y compris les sanctions économiques et commerciales. Consultez les documents du régime pour une description complète des prestations, des exclusions, des limites et des conditions de couverture. Les renseignements sont considérés comme exacts à la date de production, mais ils sont susceptibles d'être modifiés. Pour plus d'informations sur les régimes d'Aetna International, rendez-vous sur [aetnainternational.com](https://www.aetnainternational.com).

[AetnaInternational.com](https://www.aetnainternational.com)