

# FAQ

## PROGRAMME MIEUX-ÊTRE

### SERVICES OFFERTS PAR DIALOGUE

#### Comment puis-je avoir accès aux services du Programme mieux-être ?

Vous devez créer votre compte sur l'application mobile Dialogue ou sur le web au <https://pages-support.dialogue.co/aseq/>.

#### Quels sont les délais d'attente pour parler avec une professionnelle ou un professionnel ?

Les rendez-vous sont offerts dans les 24 heures ou le lendemain.

#### Pour quels types de préoccupations, le Programme mieux-être peut-il m'aider avec ?

Le Programme mieux-être est là pour vous aider avec toutes sortes de préoccupations :



Stress



Accompagnement psychosocial en lien avec les dépendances



Deuil



Anxiété de performance



Coaching de vie et relationnel



Intervention de crise individuelle



Services pour la communauté LGBTQ+



Dépression



Perte de motivation



Problèmes financiers (2 heures)



Harcèlement



Conciliation travail-études-famille



Difficultés familiales



Problèmes de nutrition



Rôles parentaux



**Difficultés  
personnelles**



**Et plus encore**

### **À quel point le Programme mieux-être est-il confidentiel ?**

Les services du Programme mieux-être sont confidentiels à 100 %. Votre association étudiante ne reçoit que des statistiques globales sur l'inscription et l'utilisation.

### **À combien de séances ai-je droit ?**

Le nombre de séances maximum par cas varie selon le type de service demandé :

- Santé mentale (ex. stress, anxiété, etc.) : Jusqu'à 4
- Famille et relations : Jusqu'à 4
- Orientation professionnelle : Jusqu'à 4
- Nutrition : Jusqu'à 4
- Finances : Jusqu'à 2
- Soins des enfants et des personnes âgées : 1

Vous avez droit à un nombre illimité de cas.

### **Est-ce que tout est géré virtuellement ?**

Toutes les séances du Programme mieux-être sont offertes en mode virtuel.

Votre sécurité est la priorité du Programme mieux-être. Si vous présentez des symptômes inhabituels ou inquiétants qui ne permettent pas à nos spécialistes de respecter les plus hautes normes de soins de santé, votre état de santé peut nécessiter une consultation en personne. Dans tous les cas, vous serez dirigé vers la bonne ressource et nous vous assisterons pour une prise de rendez-vous en personne.

### **Le Programme mieux-être est-il offert à l'extérieur du Canada ?**

Oui. Le Programme mieux-être est offert dans n'importe quel pays, incluant les États-Unis, si vous êtes à l'extérieur du Canada pour un maximum de 90 jours. Le service est offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, en français et en anglais. À l'intérieur de quelques heures, un ou une spécialiste en santé mentale vous contactera pour une séance initiale d'une heure. Au besoin, une séance de suivi de trente minutes est également offerte.