

# Un outil de gestion de la santé mentale

## FEELINGBETTERNOW<sup>MD</sup>



Les problèmes de santé émotionnelle et mentale nous touchent de plus près qu'on ne le croit. Malheureusement, la plupart des gens ne reconnaissent pas les signes avant-coureurs que voici :

- sentiment de dépression, de désespoir ou de peur;
- consommation de drogues, de médicaments ou d'alcool qui augmente;
- stress, anxiété ou irritabilité;
- absence de plaisir, manque d'énergie ou de motivation;
- fatigue, insomnie ou manque de concentration.

Face à cela, trop nombreuses sont les personnes qui souffrent en silence alors qu'il existe des solutions médicales positives à leurs problèmes.

Heureusement, il existe de l'aide. Le programme FeelingBetterNow<sup>MD</sup> peut vous aider à reconnaître et aborder les problèmes de santé mentale avant qu'ils ne deviennent graves et chroniques.

### Une nouvelle approche à l'égard de la gestion de la santé mentale

Le programme FeelingBetterNow est un outil de santé mentale en ligne élaboré par de grands spécialistes en santé mentale pour vous aider, vous et votre médecin de famille, à déterminer le bon diagnostic et le bon traitement en fonction de votre état de santé particulier et de vos préoccupations.

En accédant au site de FeelingBetterNow, vous pouvez facilement déterminer votre vulnérabilité à certains problèmes de santé mentale courants, comme la dépression, l'anxiété et l'alcoolisme. Vous obtenez alors l'aide pratique dont vous et votre professionnelle ou professionnel de la santé avez besoin pour commencer tout traitement et suivre votre progrès.

**Pour en savoir davantage, veuillez visiter le site [EquitableSante.ca](http://EquitableSante.ca) et cliquer sur ConnecteurSanté de l'Équitable<sup>MD</sup>.**

MC ou MD indique une marque de commerce ou une marque déposée des propriétaires respectifs.

### L'outil FeelingBetterNow comprend les services suivants :

- des évaluations de la santé émotionnelle et mentale;
- des outils factuels et pratiques à votre disposition et à celle de votre médecin pour traiter les problèmes de santé émotionnelle et mentale et faire un suivi;
- un accès en ligne pratique à des renseignements et à des ressources efficaces.

### Fonctionnement

Le programme FeelingBetterNow est facile à utiliser, répondre au questionnaire prend de 10 à 20 minutes et vous obtenez vos résultats immédiatement.

Visitez le site [www.feelingbetternow.com/equitable/fr](http://www.feelingbetternow.com/equitable/fr) et suivez les directives très simples pour vous créer un nom d'utilisateur et un mot de passe personnel. Votre identité demeurera anonyme.

Ensuite, vous devrez répondre à une série de questions. Selon vos réponses, vous pourrez obtenir un plan d'action personnalisé imprimable. Apportez-le à votre médecin et, ensemble, vous pourrez déceler les problèmes et prendre en charge votre santé mentale.