

# FeelingBetterNow<sup>MD</sup> : des outils d'évaluation de la santé mentale

Les problèmes de santé émotionnelle et mentale sont plus fréquents qu'on ne peut le croire. Malheureusement, les signes avant-coureurs sont parfois difficiles à déceler :

- 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.

FeelingBetterNow<sup>MD</sup> aide les utilisateurs à répertorier les symptômes liés aux problèmes de santé mentale auxquels ils sont confrontés afin de définir les risques avant qu'ils ne s'aggravent ou deviennent chroniques.

## Munir les utilisateurs d'outils pour qu'ils prennent en charge leur santé mentale

FeelingBetterNow est un outil d'évaluation de la santé mentale en ligne sécurisé. Développé par des spécialistes en santé mentale, l'outil aide les utilisateurs à évaluer leur risque d'être aux prises avec l'un des problèmes de santé mentale les plus fréquents en fonction des symptômes qu'ils ont. Une fois l'évaluation terminée, les utilisateurs reçoivent un plan d'action médical qu'ils peuvent fournir à leur fournisseur de soins de santé pour déterminer les prochaines étapes afin qu'ils soient en mesure de mieux gérer leur santé mentale.

Grâce à des indications qui aident les utilisateurs à explorer le site Web avec fluidité, FeelingBetterNow comprend également un module d'évaluation subséquente qui contribue à définir l'évolution des symptômes et les lacunes possibles en matière de traitement.

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

<sup>MD</sup> indique une marque déposée de L'Équitable, compagnie d'assurance vie du Canada.

## FeelingBetterNow fournit les services suivants :

- un outil d'évaluation de la santé mentale qui repose sur les symptômes et les critères du Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-V);
- des outils pratiques fondés sur des données probantes pour faciliter la collaboration entre les utilisateurs et leur fournisseur de soins de santé visant à élaborer un plan de traitement; et
- un accès en ligne à des ressources afin de favoriser la gestion continue de leur santé mentale.

## Façon d'utiliser FeelingBetterNow

FeelingBetterNow est facile à utiliser, ne prend que 10 à 20 minutes de leur temps et ils obtiennent les résultats immédiatement. Pour commencer, les membres de régime peuvent se rendre sur le site [www.feelingbetternow.com/equitable/fr](http://www.feelingbetternow.com/equitable/fr) et suivre les directives très simples pour se créer un nom d'utilisateur et un mot de passe personnel. Leur identité demeurera confidentielle. Ensuite, les utilisateurs peuvent répondre à une série de questions traitant des signes et des symptômes qu'ils ont. Les utilisateurs reçoivent par la suite un plan d'action médical à partager avec leurs fournisseurs de soins de santé. L'utilisatrice ou l'utilisateur et son fournisseur de soins de santé pourront s'en servir pour déceler les problèmes et l'aider à gérer sa santé mentale plus efficacement.