

FAQ

PROGRAMME MIEUX-ÊTRE

NOUVEL ASSUREUR - DIALOGUE

Dialogue est le nouveau fournisseur du Programme mieux-être. Tous les services virtuels sont offerts à travers [une application mobile et plateforme web](#).

Qu'est-ce qui change?

- Une nouvelle application mobile et web
- Premier rendez-vous dans les 24 heures ou le lendemain (dans 80 % des cas), au moment qui te convient le mieux
- Accès immédiat à des professionnel·les en cas de crise
- Accompagnement virtuel en direct pour te soutenir à l'endroit qui te convient le mieux
- Continuité de soins et possibilité de poursuivre les séances avec une même spécialiste, et des suivis effectués après chaque séance dans le cadre du même plan de soins.

Que se passe-t-il si je bénéficie actuellement des services d'Optima ?

Si tu as des consultations en cours avec Optima, tu disposes de deux heures avec ton thérapeute pendant la transition (ces heures peuvent être utilisées pendant les 30 premiers jours suivant la transition pour compléter tes séances avec ton conseiller·ère actuel·le). Une fois ces deux heures terminées, tu devras t'inscrire à Dialogue.

Est-il possible de continuer à utiliser la·le même professionnel·le avec Dialogue ?

Les professionnel·les de Dialogue ne sont pas les mêmes que ceux d'Optima. Tu devras commencer tes séances avec une nouvelle personne.

Mon historique sera-t-il transféré d'Optima à Dialogue ?

Dialogue ne conserve pas les dossiers d'Optima puisque le réseau de professionnel·les est différent. Dialogue dispose d'une équipe interne dédiée qui peut offrir un nombre de séances plus important, un accès beaucoup plus rapide aux services (24 heures contre des jours ou des semaines), etc.

SERVICES OFFERTS PAR DIALOGUE

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

Tu devras créer ton compte sur l'application mobile Dialogue ou sur le web au www.aseq.ca/dialogue_FR.

Quels sont les délais d'attente pour parler avec un-e professionnel-le ?

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

À combien de séances ai-je droit ?

Le nombre de séances maximum par cas varie **entre 4 et 8**, selon l'entente avec ton association étudiante. La première séance dure 60 minutes, et les séances suivantes durent 30 minutes. Tu as droit à **un nombre illimité de cas¹**, ce qui veut dire que tu peux consulter pour plus d'un type de problème. Par exemple, si tu as besoin d'aide pour gérer ton stress, tu peux avoir de 4 à 8 séances en plus d'avoir droit de 4 à 8 séances pour une consultation en nutrition.

Dans quels cas le Programme mieux-être peut-il être utile pour moi ?

Le Programme mieux-être est là pour t'aider avec toutes sortes de cas :



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

¹ Un cas est un ensemble d'interactions pour une raison spécifique de consultation.



**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 %. Ton association étudiante ne reçoit que des statistiques globales sur l'inscription et l'utilisation.

Est-ce que tout est géré virtuellement ?

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

Ta sécurité est la priorité du Programme mieux-être. Si tu présentes des symptômes inhabituels ou inquiétants qui ne permettent pas à nos spécialistes de respecter les plus hautes normes de soins de santé, ton état peut nécessiter une consultation en personne. Dans tous les cas, tu seras dirigé-e vers la bonne ressource et nous t'assisterons pour une prise de rendez-vous adapté.

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 tu es 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. Une spécialiste en santé mentale te joindra pour une première séance d'une heure dans un délai de quelques heures. Au besoin, une séance de suivi de trente minutes est également offerte.