



Conversation

Propulsé par **Dialogue**

Un accès rapide à des professionnel·les en santé mentale sans débours, offrant des consultations jusqu'à la rémission

Pour plus de détails sur l'admissibilité, visitez alumo.ca.

Ce service de soins en santé mentale offre divers types de consultations : autothérapie en ligne, accompagnement et thérapie virtuelle ou en personne.

Tout se fait en ligne, de l'inscription au rendez-vous. Les consultations, offertes dans de nombreuses langues, se font en vidéoconférence, assurant confidentialité et flexibilité.

Un rendez-vous pour une séance en personne d'une heure est aussi disponible. Vous n'avez qu'à contacter le Centre d'appels de Dialogue au 1 855 853-0565 (ouvert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7).

Les avantages

- Accès facile et rapide à des professionnel·les
- Rendez-vous virtuel dans les 24 heures ou le lendemain
- Service d'accompagnement en santé mentale à l'extérieur du Canada
- Consultations avec des spécialistes de la santé des femmes
- Programme de bien-être pour adopter un mode de vie sain
- Évaluation préliminaire du TDAH qui inclut un dépistage des symptômes et des rendez-vous avec des psychologues pour obtenir une interprétation (des frais supplémentaires s'appliquent)

Des ressources à portée de main



→ Plan de thérapie : axé sur des objectifs et personnalisé selon vos besoins avec des professionnel·les en santé mentale



→ Accès à des médecins et des infirmier·ières praticien·nes pour une évaluation clinique ou une ordonnance



→ Séances d'accompagnement périodiques pour garder le cap



→ Test d'autoévaluation pour mesurer votre niveau de stress



→ Accès illimité à une boîte d'outils d'autosoins : pour développer des compétences fondées sur la thérapie cognitivo-comportementale sur Internet (TCCi)

Commencez dès aujourd'hui



Numérisez pour créer votre compte aujourd'hui



Téléchargez l'application Dialogue dans l'App Store ou sur Google Play



ALUMO

Dialogue