

Questions fréquemment posées

Qu'est-ce que Starling Minds ?

Starling Minds est un programme numérique confidentiel et autoguidé qui vous aide à identifier les pensées et les sentiments de stress, d'anxiété ou de dépression. Le programme vous aide à acquérir les connaissances, les compétences et les outils dont vous avez besoin pour mieux gérer votre santé mentale grâce à nos bilans, nos exercices, nos vidéos éducatives, nos séances de formation et notre communauté de pairs.

Qui utilise Starling Minds ?

Starling Minds s'adresse aux personnes qui souhaitent améliorer leur forme mentale.

Comment ce programme va-t-il m'aider ?

Starling facilite l'apprentissage et l'intégration de stratégies pratiques dans votre vie quotidienne afin que vous puissiez rétablir votre santé mentale. En quelques minutes, notre programme vous guidera à travers les sessions afin que vous sachiez exactement ce que vous devez faire pour vous sentir mieux. Au fur et à mesure que vous travaillez sur les sessions, le programme s'adaptera à vos besoins et vous fournira des recommandations et des informations sur mesure.

Mes informations dans le programme sont-elles privées et sécurisées ?

Notre programme est sécurisé à 100 %. Nous ne vendons aucune de vos informations de santé personnelles à qui que ce soit. Vous choisirez un nom de code anonyme pour afficher vos pensées dans la communauté.

Puis-je utiliser ce programme tout en prenant des médicaments ou en consultant un psychologue ?

Oui, Starling est un programme éducatif basé sur la thérapie cognitive comportementale. Il s'agit d'un outil utile à utiliser en parallèle avec vos médicaments et/ou votre thérapie en personne.

Puis-je accéder à Starling sur mon téléphone ou ma tablette ?

Oui, nos programmes sont accessibles à toute personne possédant un téléphone intelligent, une tablette ou un ordinateur. Nos programmes sont donc facilement accessibles à tout moment et où que vous soyez.



Quel est mon code d'accès ?

Votre code d'accès est ETFOMEMBER et vous pouvez vous inscrire en visitant le site web membre.starlingminds.com.

Avez-vous d'autres questions ? Envoyez-nous un courriel à membres@starlingminds.com.

