



Build
Resilient
Minds.



Bonjour,

Nous sommes ravis d'annoncer notre partenariat avec Starling Minds, un programme numérique de santé mentale pour vous aider à renforcer votre résilience face au stress, à l'anxiété, à l'épuisement professionnel et à la dépression, à tout moment et en tout lieu.

Ce que vos pairs disent...



"C'est une excellente ressource pour m'aider à gérer ma vie au quotidien."



"J'aime la simplicité du programme. Les vidéos sont géniales et la communauté me fait me sentir moins seule."



"J'aime pouvoir accéder au programme sur mon téléphone quand j'ai quelques minutes."

Enregistrez vous

Comment fonctionne le programme?

Prenez chaque jour des mesures simples pour mener une vie plus saine et plus heureuse.

1

Faites un bilan de santé

Découvrez comment vous vous sentez.

2

Renforcez vos compétences

Vos séances d'entraînement s'adaptent à vous. Nous vous fournissons les compétences et les outils nécessaires pour améliorer votre forme mentale.

3

Connectez-vous avec vos pairs

Partagez votre histoire et trouvez le soutien de vos pairs dans notre communauté anonyme.

Est-ce que le programme est privé et sécurisé ?

Le 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 vous afficher dans la communauté.

Comment s'y prendre

Visitez membre.starlingminds.com et accédez-y avec votre code d'accès : **QPATMEMBER**

Enregistrez vous

Si vous avez des questions, adressez-vous à membres@starlingminds.com.

En bonne santé,
QPAT-APEQ et Starling Minds