

# Starling est là pour vous.



Nous méritons tous un soutien facile et utile pour gérer le stress, l'anxiété, l'épuisement professionnel et la dépression. C'est pourquoi nous avons créé notre programme numérique autoguidé qui est disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, qui est immédiat, privé et personnalisé juste pour vous. En quelques étapes simples, vous pouvez construire de manière proactive des habitudes quotidiennes qui vous aideront à mieux gérer votre forme mentale et à prendre le contrôle de votre vie et de votre bien-être.

## Comment fonctionne le programme?

1

### Faites un bilan de santé

Découvrez comment vous vous sentez.

Votre batterie est à :

100%

75%

50%

25%

0%



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.

Vidéos



Qu'en pensez-vous?

Ajoutez vos pensées ici...

3

### Connectez-vous avec vos pairs

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

RubyMerganzer7026  
Bienvenue parmi nous !

LimeCardinal817 (moi)  
Merci! Je subis beaucoup de stress en ce moment.

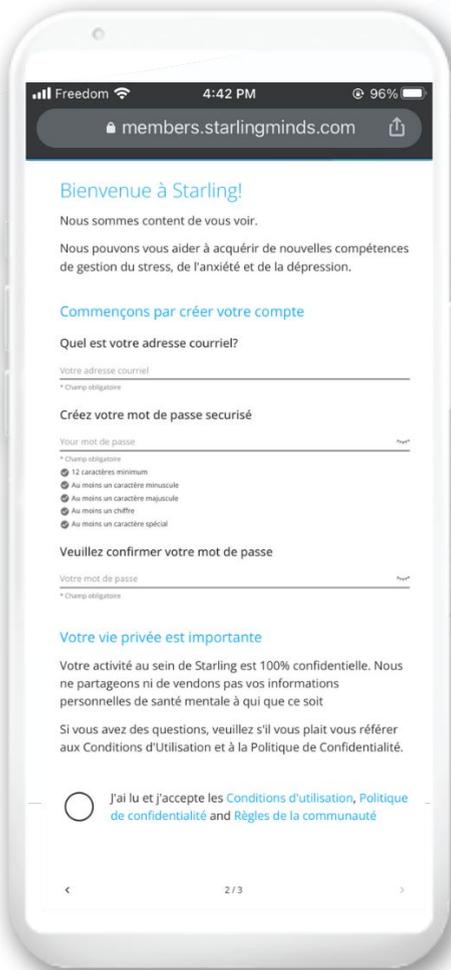
RubyMerganzer7026  
Moi aussi. J'ai trouvé la seconde séance très utile là-dessus.

## Êtes-vous prêt à commencer ?

Visitez [membre.starlingminds.com](https://membre.starlingminds.com)  
Code d'accès : QPATMEMBER

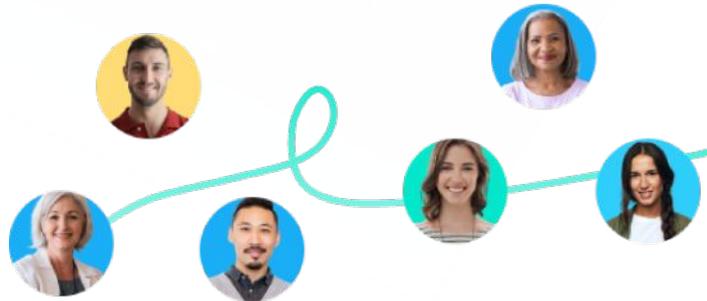
# Démarrer avec Starling Minds :

## Un guide d'inscription pour vous.



### Pour commencer avec Starling Minds :

1. Visitez l'adresse [membre.starlingminds.com](https://membre.starlingminds.com)
2. Entrez votre code d'accès: **QPATMEMBER**
3. Entrez votre adresse courriel et créez un mot de passe
4. Lisez et acceptez les conditions d'utilisation et la politique de confidentialité
5. Saisissez les informations de votre profil
6. Commencez !



# 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 QPATMEMBER et vous pouvez vous inscrire en visitant le site web [membre.starlingminds.com](http://membre.starlingminds.com).

Les membres de la famille peuvent accéder à Starling Minds avec un code : QPATFAMILY

**Avez-vous d'autres questions ?** Envoyez-nous un courriel à [membres@starlingminds.com](mailto:membres@starlingminds.com).

