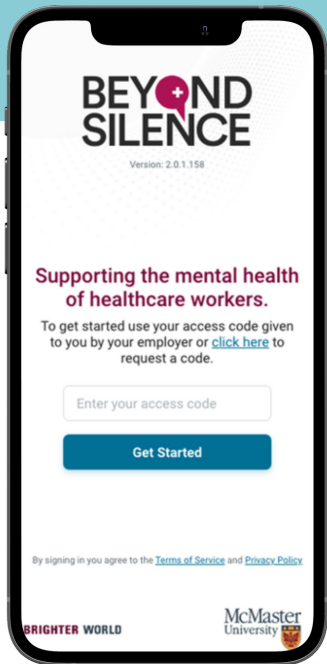


BEYOND SILENCE



Qu'est-ce que l'application Beyond Silence ?

L'application Beyond Silence est un « coach de santé mentale dans votre poche » pour les employés du secteur de la santé. Elle fournit des informations et un soutien pour gérer la santé mentale au travail, y compris un soutien pour vous et un soutien pour aider vos collègues. Vous pouvez accéder à des informations, des soutiens et des ressources, ainsi que fixer des objectifs et suivre votre bien-être au fil du temps.



Comment utiliser l'application ?

➤ Page de connexion

Chaque organisation aura son propre code d'accès unique, ce qui permettra de personnaliser l'application spécifiquement pour chaque organisation participante.

Page d'accueil



Soutien : Connectez-vous avec un pair prestataire de soutien, accédez à votre boîte à outils de bien-être, inscrivez-vous aux prochains séminaires ou faites le point

Journal du bien-être : Surveillez et évaluez votre température de bien-être au fil du temps

Explorez : Parcourez divers articles et contenus pour vous-même ou pour aider un collègue

Objectifs : Fixez des objectifs de changement et suivez vos progrès

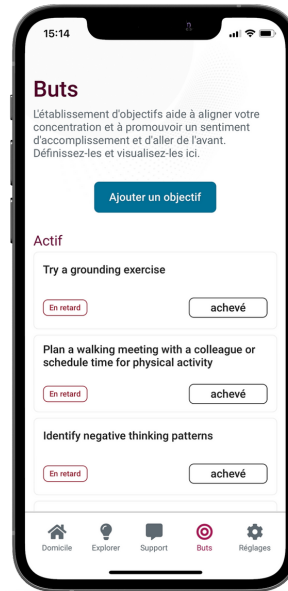
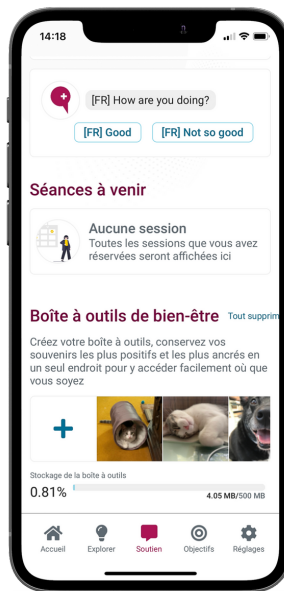
Soutien



Objectifs



Connectez-vous avec un chat-bot pour trouver des ressources utiles et fixer des objectifs pour améliorer votre bien-être. Personnalisez votre trousse de bien-être personnelle et privée avec des images qui suscitent la joie. Vous pouvez également vous inscrire pour assister à une séance d'information dirigée par des pairs sur un éventail de sujets.

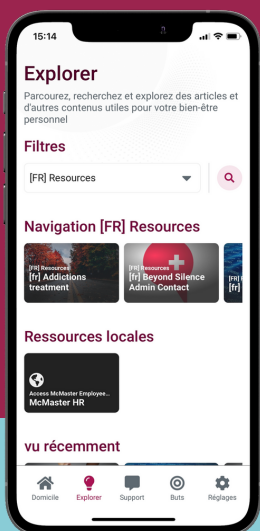


Fixez-vous des objectifs pour améliorer votre santé et votre bien-être, ainsi qu'un échéancier (1-30 jours). Choisissez parmi une liste ou définissez vos propres objectifs de changement. Gagnez des badges pour suivre vos progrès.

Explorer



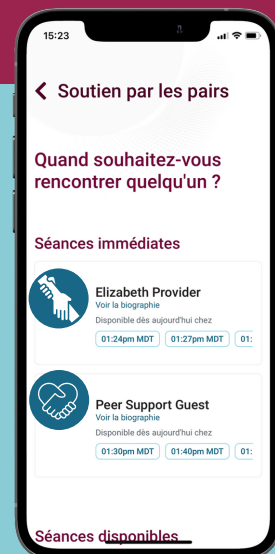
Effectuez une recherche par thème pour trouver des articles, des vidéos, des infographies et des épisodes de mini-balados sur des sujets tels que les traumatismes, le burnout, les préjugés moraux, l'amélioration du sommeil, et bien plus encore ! Consultez les ressources locales disponibles dans votre communauté.



Soutien par les pairs



Contactez un pair prestataire de soutien formé à l'intérieur ou à l'extérieur de votre lieu de travail. Utilisez les filtres pour trouver une bonne correspondance et consultez leur biographie pour en savoir plus. Organisez une réunion privée par téléphone ou par chat à l'heure qui vous convient. Tous les appels sont confidentiels - les pairs ne connaissent ni votre nom ni votre numéro de téléphone.



Contrôle du bien-être



Évaluez et suivez votre bien-être au fil du temps à l'aide de l'échelle mobile de bien-être. Les motifs de couleur **orange** et **rouge** sont des indices pour demander de l'aide

