

Améliorer mon bien-être mental

1 français sur 4
rencontre chaque année des
difficultés psychologiques⁽¹⁾.



Et si vous appreniez à écouter vos émotions avec autant d'attention que votre corps ?
Bénéficiez d'un programme sans frais et personnalisé pour apprendre à gérer vos émotions, à développer durablement une bonne santé mentale, voire à surmonter les épreuves, en moins de 15 minutes par jour.

Comment ça marche ?

Le programme vous propose **une méthode d'auto-thérapie guidée**.

Basée sur les Thérapies Cognitives Comportementales (TCC) validées scientifiquement, cette approche vous aide à réguler et transformer vos pensées, émotions et comportements.

Vous accédez à des programmes animés par Ombeline qui vous accompagne tout au long de votre parcours, **pour entraîner votre mental, mieux gérer vos émotions, retrouver votre calme et développer des pensées positives**.

Jour après jour, vous apprenez et avancez pas à pas et observez vos progrès au fil du temps.

Le saviez-vous ? Les TCC sont efficaces dans 75 % des cas de dépression et d'anxiété⁽²⁾

Un programme personnalisé et adapté à vos besoins

Parce que dans la vie, nous faisons tous face aux petits tracas du quotidien mais aussi parfois à des coups durs, ce programme est là pour vous soutenir dans chaque situation rencontrée : stress, anxiété, charge mentale, manque de confiance en soi, peurs, baisse de motivation, parentalité, travail, changement, problèmes relationnels, rupture, burnout, dépression, décès d'un proche...

Il comprend :

- Une évaluation et un suivi de la progression de votre score bien-être.
- Des programmes dédiés de 14 à 30 jours pour ancrer des nouvelles habitudes en y consacrant moins de 5 min / jour.
- Des séances d'auto-thérapie d'environ 15 min pour approfondir le travail sur soi sur des problèmes spécifiques.
- Des méditations guidées, simples et accessibles pour vous apaiser et vous ressourcer.
- Des séances d'auto-hypnose pour vous détendre profondément ou travailler des pensées positives.
- Des tests psychologiques pour mieux vous connaître.
- De l'écriture (journaling) comme outil thérapeutique pour aider à synthétiser ses pensées et à prendre de la distance avec son vécu.

Un programme innovant et ludique proposé en partenariat avec



1^{ère} application d'auto-thérapie en santé mentale

La mission de notre partenaire MindDay est de rendre la psychologie accessible à tous, pour permettre au plus grand nombre d'atteindre un véritable bien-être mental. Pour y parvenir, ce programme s'appuie sur une approche offrant à chacun les outils pour évoluer au quotidien et ainsi construire un bien-être durable.

Comment bénéficier du programme santé bien-être mental ?

Rendez-vous sur [Mysanteclair.fr](https://mysanteclair.fr) ou téléchargez dès à présent l'application MySantéclair.

Et profitez également de l'ensemble de vos services inclus dans votre contrat santé, trouvez facilement les professionnels de la santé partenaires Santéclair et optimisez votre budget santé.

Pour une première connexion à l'appli, créez d'abord votre compte sur MySantéclair. + d'infos sur mysanteclair.fr. Les modes d'accès à MySantéclair peuvent différer selon les modalités prévues par votre complémentaire santé.



+ de 20 services santé inclus dans votre complémentaire santé ⁽³⁾
8 domaines de soins



Une fois sur MySantéclair, que dois-je faire ?

- 1- Je crée mon compte sur MySantéclair ou je me connecte à mon compte si j'ai déjà mon compte
- 2- J'accède au service en cliquant sur « Améliorer mon bien-être mental »
- 3- Je télécharge l'appli MindDay sur App Store ou Google Play
- 4- Je clique sur « J'ai déjà un compte », puis sur « Me connecter via partenaire » et je sélectionne « Santéclair »
- 5- Je me connecte avec les identifiants de mon compte « MySantéclair »

Pour les connexions suivantes :

- 1- Je me rends directement sur l'application MindDay
- 2- Je clique sur « J'ai déjà un compte », puis sur « Me connecter via partenaire » et je sélectionne « Santéclair »
- 3- Je me connecte avec les identifiants de mon compte « MySantéclair »

Quels sont les autres services du parcours médecines douces ⁽³⁾ ?



1

GÉOLOCALISATION

- Diététiciennes
- Ostéopathes et chiropracteurs
- Naturopathes*
- Sophrologues*

2

PROGRAMMES SANTÉ PERSONNALISÉS

- Nutrition*
- Sommeil*
- Bien-être mental*
- Arrêt du tabac*
- Sportif*

PLUS D'INFOS SUR
www.santeclair.fr



(1) Rapport Charges et produits - Propositions de l'Assurance Maladie pour 2025. (2) Mindday est une solution de soutien psychologique fondée sur les principes des thérapies cognitivo-comportementales (TCC). L'étude scientifique "The process and delivery of CBT for depression in adults: a systematic review and network meta-analysis" de janvier 2019, souligne l'efficacité des TCC dans le traitement à court terme de la dépression, en comparaison avec les approches traditionnelles. (3) Services variables selon les contrats. Vérifiez auprès de votre complémentaire santé les services dont vous bénéficiez. Les services de coaching sportif et d'achat de lentilles en ligne impliquent des frais complémentaires à votre charge. *Services proposés par Santéclair, Société Anonyme au capital de 4 235 788 € ayant son siège au 7 Mail Pablo Picasso 44000 NANTES Immatriculée au RCS de Nantes sous le numéro 428 704 977, avec ses partenaires. Liste des partenaires sur www.santeclair.fr/fr/nos-partenaires. Google Play et le logo Google Play sont des marques de Google LLC. App Store et le logo App Store sont des marques de Apple Inc.