

# Votre bien-être, vos choix

Aperçu détaillé du programme de santé et de bien-être



# À vos côtés

**Aetna International s'est engagée à contribuer à la création d'une communauté mondiale plus forte et plus saine, en favorisant le bien-être général, y compris une combinaison de facteurs physiques et émotionnels. Nous souhaitons pour cela vous aider à concilier les exigences professionnelles, quotidiennes et vos difficultés personnelles pour profiter d'une vie plus saine et plus heureuse.**

# Aetna Well-being

Avec Aetna Well-being, nous proposons une multitude de programmes et de ressources pour vous aider à vivre une vie plus riche et plus saine.

Notre programme de base comprend quatre catégories faciles à parcourir

## Esprit



Soutien au bien-être émotionnel

## Corps



Ressources pour aider à maintenir la santé physique

## Vivre et travailler à l'étranger



Aide à prendre des décisions éclairées lorsque l'on travaille et vit loin de chez soi

## Vivre et travailler à l'étranger



Des offres spécialement sélectionnées sur des applications et des services de bien-être

**Votre expérience est entièrement personnalisée, pour mieux répondre à vos besoins.** Que vous préfériez consulter des ressources en ligne de façon autonome ou obtenir un soutien professionnel en personne, nous proposons des options adaptées à vos circonstances, vos besoins et vos préférences uniques.

# Aetna – Esprit



**Soutien à votre bien-être émotionnel, avec une formation à la pleine conscience, des séances thérapeutiques confidentielles et un accompagnement offerts par des professionnels cliniques.**

## Développement personnel

### Wysa

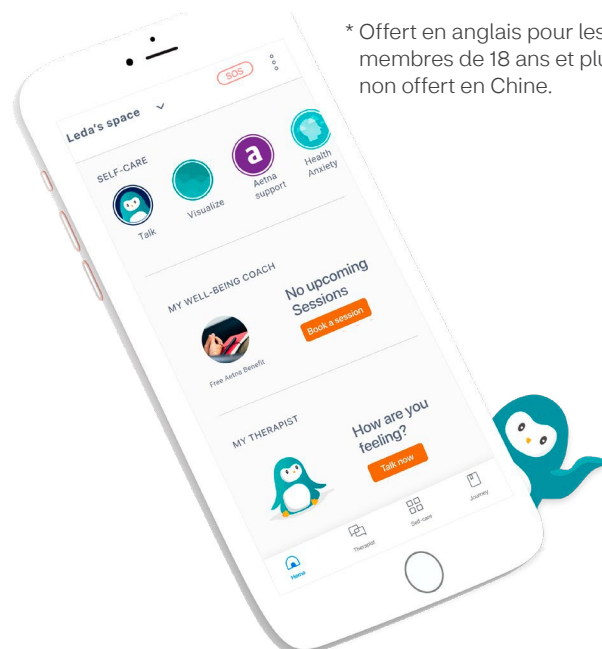
*Un agent conversationnel de bien-être basé sur l'IA, avec un accompagnement humain.*

L'application Wysa est le compagnon idéal pour vous aider à répondre à cette question simple, mais parfois si difficile : « comment allez-vous aujourd'hui? ».

Wysa fournit un accès instantané à un soutien anonyme en matière de bien-être émotionnel et mental, offert sur demande via une application mobile facile à utiliser et attrayante. Véritable partenaire bien-être de poche, l'application est sûre, confidentielle et disponible 24 h/24 et 7 j/7.

Comprend :

- Fonctionnalité d'assistance par les pairs dans l'application et 150 formules de développement personnel numériques payantes pour traiter l'anxiété, le stress, le sommeil, les relations, etc.
- Première séance d'accompagnement gratuite avec 30 jours de suivi gratuit d'un accompagnateur par SMS et soutien à la tenue d'un journal



\* Offert en anglais pour les membres de 18 ans et plus, et non offert en Chine.

## Services professionnels

### Consultations thérapeutiques

Nous avons tous besoin d'un peu de soutien de temps en temps. Peu importe ce que votre proche ou vous-même affrontez – un problème de santé mentale, un défi parental ou simplement quelques semaines difficiles, votre famille et vous n'êtes pas seuls.

Vous avez accès à des consultations thérapeutiques dans le cadre de notre Programme d'aide aux employés (PAE) complet. Grâce à la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) traditionnelle, le programme est conçu pour vous aider à repérer les compétences, les forces et les ressources dont vous disposez déjà et que vous pouvez utiliser pour vous aider à vous sentir mieux. Les séances de thérapie sont menées par un conseiller professionnel, par téléphone ou en personne, selon votre régime.

\* Remarque : Vos prestations Aetna International peuvent prendre en charge un certain nombre de séances par problème et par an avec un conseiller professionnel, tel que déterminé par votre régime. Consultations en personne offertes selon le prestataire.

### AbleTo

#### *Aide supplémentaire lorsque vous résidez aux États-Unis*

Il est normal de se sentir inquiet, déprimé, déconcerté ou en colère. Au fil du temps, cependant, ces sentiments peuvent compliquer la gestion de votre vie quotidienne et entraver votre capacité à apporter des changements sains à votre mode de vie.

Avec AbleTo, vous bénéficiez d'un véritable accompagnement confidentiel. Vous parlez directement avec un professionnel qualifié par téléphone ou par vidéoconférence Web au moment qui vous convient le mieux.

Ce programme de huit semaines comprend :

- Des entretiens hebdomadaires avec un thérapeute pour relever vos défis émotionnels
- Des entretiens hebdomadaires avec un conseiller pour déterminer des objectifs de santé et développer un plan d'action
- Un dernier entretien avec un thérapeute à la fin du programme de huit semaines

# Aetna – Corps



**La santé physique est tout aussi importante que la santé mentale, mais elle est parfois plus difficile à atteindre. C'est pourquoi nous facilitons le maintien de votre santé physique, en offrant un accès à un soutien professionnel en comportement et en mode de vie, y compris un accès à prix réduit aux salles de sport du monde entier et plus encore.**

## **Outils de développement personnel**

### **Évaluation du bien-être**

Notre outil d'évaluation du bien-être\* est un questionnaire en ligne sécurisé sur vos habitudes de santé et vos antécédents familiaux, pour vous aider à déterminer certains de vos besoins en matière de santé. Il nous aide à vous proposer des programmes adaptés à vos objectifs de santé personnels et à vous encourager à progresser vers un mode de vie plus sain.

Effectuez votre évaluation du bien-être en vous rendant sur **Aetna.com** et sélectionnez « Santé et bien-être ».



# Aetna – Corps (suite...)



## Assistance professionnelle

### Programme international de gestion des soins Care Management

Notre programme international de gestion des soins est une offre innovante de premier plan qui aide votre famille et vous à vous orienter dans le paysage mondial des soins de santé afin que vous puissiez vous concentrer sur votre bien-être.

Dirigé par notre équipe de cliniciens d'excellence des soins et des interventions (CARE), notre programme international de gestion des soins vous apporte son soutien dans tous les aspects de votre santé, de la précertification clinique et la planification de vos voyages, à la gestion des soins aigus et chroniques, et bien plus encore. Avec l'assistance individuelle d'un intervenant CARE, nous offrons un soutien personnalisé et culturellement pertinent, où que vous soyez dans le monde.

Votre intervenant CARE :

- Soutient vos objectifs de santé tout en traitant les maladies aiguës et chroniques
- Vous oriente dans les soins, la préparation d'un séjour à l'hôpital ou la planification de votre rétablissement
- Recommande des webinaires de groupe sur le bien-être et un accompagnement de santé
- Élabore des plans avant et après le déplacement
- Sert de ressource dédiée pendant les moments difficiles et pour les urgences médicales\*
- Offre des outils et des conseils personnalisés pour vous aider tout au long de votre grossesse

\* En cas d'urgence médicale, rendez-vous immédiatement chez le médecin ou à l'hôpital le plus proche, puis contactez le centre de service aux membres d'Aetna International.

### Offres de télé-médecine

*Médecins expérimentés, disponibles par téléphone ou en appel vidéo*

La télé-médecine permet d'accéder facilement aux consultations médicales, aux ordonnances\* et à l'accompagnement en bien-être, directement depuis votre téléphone ou votre tablette. Que vous utilisiez Teladoc ou vHealth, vous pouvez parler à nos médecins hautement qualifiés par téléphone ou via des appels vidéo, au moment et à l'endroit qui vous conviennent le mieux.

Que vous ayez besoin d'un diagnostic détaillé, d'un aiguillage vers un spécialiste ou de conseils de santé au quotidien, les consultations de télé-médecine s'adaptent à vos engagements professionnels et familiaux. Les appels durent jusqu'à 30 minutes; vous avez donc tout le temps nécessaire pour poser des questions et – sans déplacement ni salle d'attente – ils ne perturbent pas votre journée.\*\*

\* La disponibilité des ordonnances varie selon les pays. Nous ne pouvons pas garantir la délivrance d'une ordonnance.

\*\*Il est important de noter que les services et les ressources peuvent varier en fonction des prestations de votre régime et de votre emplacement. Les promoteurs de régimes autofinancés offrent des services et des ressources à leur discrétion. Veuillez contacter votre service des RH pour plus de détails ou pour les questions d'admissibilité.

### Service téléphonique d'infirmières 24 heures sur 24

Vous avez parfois besoin d'une réponse rapide à une question de santé. Si vous résidez aux États-Unis, vous pouvez parler à un membre de notre personnel infirmier autorisé et obtenir les réponses dont vous avez besoin.

Notre service téléphonique accessible en tout temps et géré par des membres du personnel infirmier autorisé vous aide à prendre des décisions plus éclairées concernant votre santé, au moment où cela vous convient le mieux. Ces membres du personnel infirmier offrent des informations utiles sur une variété de problèmes de santé et pourraient vous éviter un déplacement inutile chez le médecin.

Trois bonnes raisons d'utiliser le service téléphonique d'infirmières 24 heures sur 24 :

- Autant d'appels gratuits que vous le souhaitez – sans frais supplémentaires (les membres de votre famille aussi)
- Obtenez des informations sur un large éventail de sujets en matière de santé
- Obtenez de l'aide pour préparer une consultation chez votre médecin

\* Le service téléphonique d'infirmières 24 heures sur 24 n'est offert qu'aux États-Unis

# Vivre et travailler à l'étranger



**Soutien et ressources pour vous aider à prendre des décisions éclairées tout en vous adaptant à un nouvel environnement professionnel et de vie.**

## Ressources de développement personnel

### **Aetna Security Assistance – en partenariat avec Crisis24**

*Des informations de sécurité précieuses à portée de main*

Voyager à l'étranger dans des endroits inconnus peut parfois provoquer une sensation de... comment dire... d'étrangeté. C'est pourquoi nos régimes complets incluent l'accès à une série de services de sécurité.

En partenariat avec les experts en sécurité mondiale de Crisis24, nous aidons à protéger nos membres en vous fournissant des conseils de sécurité pour vous mettre à l'abri des troubles politiques et des catastrophes naturelles. Le site Web sur la sécurité en voyage de Crisis24 contient des rapports exhaustifs sur les pays et les villes, pour vous aider à comprendre à quels risques vous pouvez être confrontés dans le monde. Un rapport de renseignement quotidien est publié chaque jour de la semaine et offre un tour d'horizon mondial des préoccupations nouvelles et croissantes par région, le tout présenté dans un bulletin d'information consolidé. Les membres admissibles d'Aetna peuvent s'inscrire pour recevoir des notifications par courriel ou SMS.

## Assistance professionnelle

### **Services d'assistance d'urgence**

*Un soutien supplémentaire pendant les moments difficiles et en cas d'urgences médicales*

Les urgences médicales sont imprévisibles, mais si elles se produisent, Aetna International est là pour vous et votre famille, où que vous soyez dans le monde. Grâce à notre équipe interne Aetna Assistance, nous nous assurons que vous avez accès aux ressources nécessaires en cas d'urgence médicale 24 heures sur 24, 365 jours par an. Notre équipe clinique travaille en collaboration avec nos équipes opérationnelles pour vous offrir des soins appropriés, de la manière la plus efficace possible. Nous nous concentrons sur les détails, pour que vous vous concentriez sur votre santé. L'évacuation peut se faire par ambulance aérienne, par compagnie aérienne commerciale ou par ambulance terrestre jusqu'à l'établissement approprié le plus proche.

### **Services travail-vie personnelle**

*Une aide pour gérer les détails importants du quotidien*

Déménager dans un autre pays représente un changement majeur. Qu'il s'agisse de trouver des conseils sur votre nouveau quartier ou des services locaux, ou si vous avez simplement besoin d'aide pour mieux connaître les lieux – nous pouvons vous aider. Nos services travail-vie personnelle vous aident à résoudre les nombreuses complexités liées à la vie à l'étranger en vous orientant vers des services professionnels locaux, tels que la garde de personnes à charge, l'aide financière ou juridique, l'entretien de votre domicile et plus encore.



# Vivre et travailler à l'étranger



## Services proposés lorsque vous résidez à l'extérieur des États-Unis

À travers notre programme d'aide aux employés complet, nous proposons les services de professionnels qualifiés qui peuvent vous apporter l'aide supplémentaire nécessaire lorsque vous êtes loin de chez vous.

### Services d'aide aux gestionnaires

*Une expertise professionnelle directement sur votre appareil mobile*

Si vous êtes un gestionnaire à la recherche de conseils professionnels, nos services d'aide aux gestionnaires peuvent être exactement ce qu'il vous faut. Une équipe sélectionnée de conseillers spécialement formés pour le conseil de gestion vous fournit un soutien individuel. Elle vous aide à relever les défis uniques auxquels vous êtes confronté dans votre rôle de gestionnaire. Elle vous apporte son assistance sur tout un ensemble de sujets, tels que les problèmes de performance des employés, la médiation des conflits et le renforcement du moral de l'équipe dans les périodes difficiles.

### AWARE

*Libérez le meilleur de vous-même*

AWARE, notre programme de réduction du stress par la pleine conscience (RSPC) peut vous aider à surmonter les défis de la vie. Grâce à une approche personnalisée pour intégrer les pratiques de la pleine conscience à votre quotidien, notre programme AWARE vous apprend à être plus engagé, plus résilient, à réduire les distractions et à lutter contre le stress. Les professionnels formés à la RSPC vous proposent :

- Six semaines d'accompagnement personnalisé
- Des ressources électroniques pour une pratique autonome
- Des auto-évaluations périodiques pour suivre vos progrès

### Accompagnement personnel

*Passez à l'étape supérieure*

L'optimisation de votre potentiel personnel et professionnel n'est pas une tâche facile. Nos mentors spécialisés vous aident à puiser dans vos motivations profondes, à vous épanouir personnellement et à promouvoir des changements positifs. Les appels avec un conseiller personnel sont programmés à un moment qui vous convient tous les deux. Entre les appels, vous recevrez des courriels de soutien vérifiant vos progrès et des ressources utiles pour encourager votre succès.





# Offres réservées aux membres



**Nos membres ont accès à des offres et des remises exclusives sur les principales applications et principaux services de bien-être, pour vous aider à rester au sommet de votre santé émotionnelle et physique.**



## myStrength

*Des outils personnalisés pour vous aider à améliorer votre humeur*

Des modules d'apprentissage hautement interactifs permettent aux utilisateurs de myStrength de faire face à la dépression, à l'anxiété, au stress, à la consommation de substances, aux douleurs chroniques et aux problèmes de sommeil, tout en soutenant les aspects physiques et spirituels de la santé de la personne dans son ensemble. myStrength est accessible 24 h/24 et 7 j/7 – en ligne et avec l'application myStrength.\*



## Peak

*Atteignez votre plein potentiel avec des jeux pour votre cerveau*

Libérez votre plein potentiel avec Peak, une application d'entraînement du cerveau. Jouez plus intelligemment avec Peak, la principale application d'entraînement du cerveau, avec plus de 50 millions de téléchargements dans le monde. Elle propose plus de 40 jeux conçus pour défier et améliorer votre mémoire, votre souci du détail, vos compétences en résolution de problèmes et plus encore. Le « conseiller » de Peak vous aide à atteindre vos objectifs grâce à des exercices d'entraînement du cerveau, tout en suivant vos progrès et en vous montrant sur quels points et de quelle manière améliorer vos compétences.



## Pzizz

*Dormez sur simple pression d'un bouton*

Pzizz vous propose des « paysages de rêve » – un mélange de musique, de voix hors champ et d'effets sonores optimisés pour le sommeil et basé sur les dernières recherches cliniques – pour apaiser rapidement votre esprit, vous endormir, vous maintenir endormi et vous aider à vous réveiller en pleine forme. 30 % de remise



## eQuoo

*Lorsque les défis de la vie semblent insurmontables, la résilience peut faire toute la différence entre une vie florissante et la simple survie.*

eQuoo utilise le jeu et les compétences les plus adaptées de la thérapie cognitivo-comportementale, de la psychologie positive et de la thérapie systémique pour donner une tournure ludique à l'apprentissage des compétences requises pour faire face aux facteurs de stress émotionnels et mentaux de votre vie. eQuoo est un jeu de 5 semaines qui stimule le bien-être mental et l'intelligence émotionnelle. 50 % de remise sur les achats intégrés à l'application



## ClassPass

*Entraînez-vous dans des milliers de salles de sport et centres de conditionnement physique d'exception avec un seul abonnement*

Il peut être difficile de s'engager à fréquenter une salle de sport ou un centre de conditionnement physique. Avec ClassPass, vous pouvez vous entraîner dans n'importe quelle salle de sport, essayer n'importe quel entraînement, le tout avec une seule application. Essayez le yoga, le vélo, sur des horaires classiques et dans des cours à la demande. Choisissez n'importe quel cours, n'importe où, avec un abonnement flexible. Jusqu'à 25 % de remise



## Smoke Free

*Rompez vos habitudes et commencez à vous sentir mieux dès aujourd'hui!*

Il est essentiel d'avoir une motivation à toute épreuve pour arrêter de fumer et s'y tenir. Smoke Free utilise les dernières connaissances sur le changement de comportement pour aider les utilisateurs à arrêter le tabac. Plus de 30 techniques de changement de comportement conçues par des psychologues de la santé sont intégrées aux fonctionnalités innovantes de Smoke Free. 15 % de remise



## Kaia

*L'application aide à soulager vos maux de dos directement depuis votre téléphone intelligent*

Kaia combine l'exercice physique, la pleine conscience et les ressources éducatives pour vous aider à gérer votre douleur naturellement. Créée avec l'aide d'experts éminents en traitement de la douleur et personnalisée en fonction de vos besoins spécifiques, l'application Kaia montre aux utilisateurs comment effectuer correctement des exercices thérapeutiques éprouvés pour soulager la douleur. Il a été cliniquement prouvé que l'utilisation de Kaia trois à cinq fois par semaine, seulement 15 minutes par jour, réduit les maux de dos. Gratuit pendant un an



## LifeMart

*Programme de remise pour les membres*

Si vous résidez aux États-Unis, vous pouvez faire de grosses économies sur les abonnements en salles de sport, les entraîneurs santé, le matériel d'entraînement et les produits nutritionnels en faisant des achats en ligne sur LifeMart. Il s'agit d'un moyen rapide et facile d'économiser de l'argent pour vos besoins en matière de santé et de bien-être. En plus d'offres sur les produits et les services de bien-être personnel, LifeMart propose également des aubaines sur des besoins de tous les jours, comme des voyages, des billets, des locations de voiture, des articles électroniques, et bien plus.

\*Application disponible uniquement au Canada et aux États-Unis.

**Lorsque vous avez besoin d'un coup de main pour votre santé, nous sommes là pour vous guider – de la manière qui convient le mieux à votre bien-être général.**

Pour en savoir plus, connectez-vous à **AetnaInternational.com** et cliquez sur « Well-being ».

Apple, le logo Apple et iPhone sont des marques commerciales d'Apple Inc., enregistrées aux États Unis et dans d'autres pays. App Store est une marque de service d'Apple Inc. Google Play et les logos Google Play sont des marques commerciales de Google LLC.

© 2020 Teladoc, Inc. Tous droits réservés. Teladoc et le logo Teladoc sont des marques commerciales de Teladoc, Inc. et ne peuvent être utilisées sans autorisation écrite. Le service Teladoc n'est pas accessible à tous les membres et est réglementé par l'État. Teladoc et les médecins Teladoc sont des prestataires indépendants et ne sont ni des agents ni des employés d'Aetna ni des régimes administrés par Aetna. Pour une description complète des restrictions liées aux services Teladoc, visitez **Teladoc.com/Aetna**.

**Aetna® est une marque commerciale d'Aetna Inc. et est protégée dans le monde entier par des enregistrements de marques de commerce et des traités. Les régimes et les programmes d'assurance maladie sont offerts, souscrits ou administrés par Aetna Life & Casualty (Bermudes) Ltd. ou Aetna Life Insurance Company (Aetna).**

En utilisant le site Web Health Hub d'Aetna International (le « Site Web »), vous acceptez les conditions générales et la politique de confidentialité d'Aetna. Lorsque vous effectuez des achats ou cliquez sur les sites Web des marchands (les « Marchands »), les Marchands peuvent collecter et utiliser les données personnelles que vous fournissez au Marchand. Nous vous recommandons de lire la politique de confidentialité du Marchand pour comprendre comment il collectera et utilisera vos données personnelles. Nous ne fournissons aucune de vos données personnelles directement aux Marchands et ils ne nous fourniront aucune de vos données personnelles. Les offres publiées sur le site Web sont exclusives et ne sont offertes qu'aux membres et aux invités d'Aetna International. Les Marchands sur le site Web sont des entités tierces indépendantes; lorsque vous cliquez sur une offre, vous quittez le site Web. Aucune recommandation, déclaration ou garantie n'est faite concernant un Marchand ou ses biens/services. Les achats que vous effectuez par l'intermédiaire des Marchands sont à vos propres risques et toutes les demandes concernant la vente et le service ou les réclamations concernant les achats doivent être adressées au Marchand concerné. Veuillez noter que certaines offres peuvent concerner un service proposé qui peut ou non permettre de réaliser des économies. Tous les frais et coûts associés aux achats effectués par l'intermédiaire des Marchands sont à la charge de l'acheteur. Nous ne garantissons pas la disponibilité des Marchands ou des remises. Les remises peuvent être modifiées ou retirées sans préavis, et certaines restrictions temporelles peuvent s'appliquer. Certains Marchands ou remises peuvent ne pas être accessibles depuis votre ordinateur en raison d'un pare feu ou d'autres problèmes ou paramètres d'accessibilité.

Les programmes d'information sur la santé fournissent des informations générales sur la santé et ne sauraient remplacer le diagnostic ou le traitement d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Aetna ne fournit pas de soins ou ne garantit pas l'accès aux services de santé. Les soins de santé ne sont pas tous couverts et les informations fournies sont soumises aux lois et règlements applicables, y compris les sanctions économiques et commerciales. Consultez les documents du régime pour une description complète des prestations, des exclusions, des limites et des conditions de couverture. L'information est censée être exacte lors de la date de production; elle est toutefois sujette à changement. Pour plus d'informations sur les régimes Aetna International, rendez vous sur **AetnaInternational.com**.

AetnaInternational.com

©2022 Aetna Inc.  
989250-02-01 (2/22)

