



La santé mentale, c'est  
**ÊTRE AVEC  
DES GENS QUI  
M'AIMENT  
POUR CE QUE  
JE SUIS**



## Repensez votre bien-être

Face au stress et à l'anxiété, ce qui vous aide à trouver la paix intérieure peut ne pas être la même chose que pour les autres. Et c'est bien comme ça. Ce qui est le plus important est de faire le premier pas.

Qu'il s'agisse de thérapie, de méditation, d'exercice physique, de passer du temps de qualité avec vos proches ou simplement de vous occuper de votre animal de compagnie, prenez le temps de le faire.

## Sensibilisation à la santé mentale



Scannez le code  
ou rendez-vous sur  
[optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com),  
pour obtenir des outils  
et des ressources  
à votre disposition

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoin de soins urgents. En cas d'urgence, veuillez appeler le 911 si vous êtes aux États-Unis, le numéro du service d'urgence local si vous êtes à l'étranger, ou rendez-vous au service des urgences ou au centre de soins ambulatoires le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, une consultation juridique ne sera pas fournie sur des questions qui peuvent entraîner des poursuites judiciaires contre Optum, ses sociétés affiliées ou toute entité par laquelle le correspondant reçoit ces services, de manière directe ou indirecte (par ex., employeur, plan de soins de santé). Ce programme et tous ses éléments, en particulier les services aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles partout et sont susceptibles d'être modifiés sans préavis. Le niveau d'expérience et/ou d'éducation des consultants s'occupant des Solutions de bien-être émotionnel peut varier en fonction des exigences contractuelles ou des réglementations nationales. Certaines exclusions et restrictions peuvent s'appliquer.

Optum est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de marques ou de produits appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Dans la mesure où nous nous efforçons sans cesse d'améliorer nos produits et services, Optum se réserve le droit de modifier toute spécification sans préavis. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2025 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF16580843 339663-032025 OHC