

# Bien dans ma tête

Un ensemble de services inclus dans votre contrat de complémentaire santé pour vous aider à prendre soin de votre santé mentale.



Photo posée par un modèle professionnel

Les petits tracassés, les événements ou les accidents de la vie que nous devons affronter peuvent affecter notre bien-être mental. En cas de troubles légers ou de troubles plus sévères, ne restez pas seul.e !

Quel que soit votre besoin, Santéclair vous accompagne grâce à 6 solutions “Bien dans ma tête” disponibles sur MySantéclair.



## Le + Santéclair

L'offre **Bien dans ma tête** est incluse dans vos services Santéclair<sup>(1)</sup>.



### Plus d'infos au verso

<sup>(1)</sup> Services disponibles selon les contrats. Pour savoir si ces services sont accessibles avec votre contrat, rapprochez-vous de votre complémentaire santé.

my  
**SANTÉCLAIR**  
Mon repère santé

## J'ai besoin d'aide pour savoir comment agir



### Analyser mes symptômes et être orienté

Faites le point sur votre état psychologique ou celui d'un proche, grâce à l'outil digital d'analyse de symptômes et d'orientation et soyez orienté vers les services ou professionnels les plus à même de vous accompagner.

## Je souhaite prendre soin de moi



### Me faire coacher sur mon bien-être

Bénéficiez d'un programme personnalisé en ligne pour vous aider à gérer votre stress, sommeil et alimentation au quotidien et retrouver un meilleur équilibre de vie.

## J'ai besoin de parler à un praticien



### Démarrer une consultation vidéo avec un psy 24/7\*

Consultez depuis chez vous et sans frais<sup>(2)</sup> un psychologue, psychiatre, pédopsychiatre ou psychothérapeute.



### Trouver un psy\* (consultation en cabinet)

Accédez à un référentiel de plus de 18 000 praticiens référencés selon des critères de formation et de pratique reconnus<sup>(3)</sup>. Notre outil d'aide en ligne vous donne des conseils et vous informe sur les différents métiers de la psy.

## Je, ou l'un de mes proches, souffre de troubles sévères



### Découvrir les meilleurs services hospitaliers psychiatriques\*

En cas d'hospitalisation ou de crise, accédez au palmarès des meilleurs hôpitaux prenant en charge les principaux troubles psychiatriques : dépression, schizophrénie, troubles bipolaires.



### Trouver un service d'urgence psychiatrique

Accédez à un annuaire enrichi répertoriant les centres d'accueil et les services d'urgences psychiatriques.

(2) Hors l'éventuelle participation forfaitaire de 1 €, lorsqu'elle s'applique dans le cadre de consultations avec un médecin.

(3) Pas de tarifs négociés et consultation payante dans le cas d'une séance en cabinet.

# Comment accéder à l'offre Bien dans ma tête ?



Pour accéder à l'ensemble des solutions "Bien dans ma tête", rendez-vous sur la plateforme ou sur l'appli **SANTÉCLAIR**, en vous connectant une première fois à l'espace client de votre complémentaire.

SERVICE  
**FRANCE**<sup>®</sup>  
GARANTI

AFNOR 99728.1 service client



\* Service délivré par Santéclair avec la participation de ses partenaires. Liste des partenaires disponible sur [www.santeclair.fr/fr/nos-partenaires](http://www.santeclair.fr/fr/nos-partenaires). Les services d'analyse de symptômes et d'orientation et de consultation psy en vidéo ne sont pas des services d'urgence. En cas d'urgence, contactez le 15 ou le 112 (depuis l'étranger). Les services opérés et gérés par Santéclair SA au capital de 4 336 711 €, siège social au 7 Mail Pablo Picasso 44046 Nantes Cedex, RCS de Nantes n° 428 704 977 ou ses partenaires peuvent évoluer à tout moment.

my  
**SANTÉCLAIR**  
Mon repère santé