



# Soins immédiats.

Soins immédiats vous offre la liberté de choisir le parcours que vous suivrez afin de traiter votre problème – en participant à des exercices et en effectuant des évaluations, ou en écoutant des balados et en regardant des vidéos; chaque activité est conçue pour vous aider à apporter des changements positifs à votre mode de vie.

Soins immédiats TELUS Santé donne accès à un éventail de programmes conçus pour aider à composer avec l'anxiété, la dépression et le stress. Nous ajoutons continuellement de nouveaux sujets, alors visitez régulièrement la plateforme pour vous renseigner sur les domaines correspondant à vos besoins.

## Pour accéder à Soins immédiats :



### Appli Web

Cliquez sur « Mieux-être » dans la barre de navigation du haut et défilez jusqu'à la section Soins immédiats. Sélectionnez le programme qui vous convient le mieux et suivez les étapes.



### Appli mobile

Touchez « Mieux-être » dans la barre de navigation du haut et défilez jusqu'à la section Soins immédiats. Sélectionnez le programme qui vous convient le mieux et suivez les étapes.

**On pourrait vous demander de créer un compte d'utilisateur personnel lorsque vous accédez à Soins immédiats. Suivez simplement les instructions pour commencer.**

