

# ALAViDA™



## Besoin de quelque- chose pour t'aider à te détendre?

Prends-tu quelque-chose pour te détendre? Pour améliorer ta concentration? Ou pour t'aider à dormir? Si c'est le cas, **tu n'es pas seul(e)**.

ALAViDA est un soutien sur demande pour tout niveau de consommation de substances - alcool et drogues. Le service est inclus dans ton régime de Santé et de Bien-Être, privé, 100% confidentiel et adapté à tes besoins.

Accède au coaching, à la thérapie et au soutien médical depuis ton cellulaire. Nous sommes prêts quand tu l'es.



**Confidentiel**



**Pas de sessions de  
groupe obligatoires**



**Toutes substances**



**Technologie  
facile à utiliser**

Visite [try.alavida.co/aiest/](https://try.alavida.co/aiest/)

**Des questions?** Appelle le (1) 888-315-4617

Obtiens le soutien dont tu as besoin avec des options spécialisées dans la gestion de la consommation de substances. 100% confidentiel. Accessible depuis ton cellulaire, ordinateur ou tablette.

## Programme Inclus\*

Hello Premium

Pharmacothérapie  
et suivi clinique

### COMPOSANTES DU PROGRAMME

#### Auto-évaluation de la consommation de substances<sup>1</sup>

Simple, approuvée cliniquement



#### Programme d'introduction de 14 jours

Orientation et stratégies développées pour aider les individus à agir sur leurs habitudes de consommation de substances



#### Contenu éducatif

Abordable et approprié pour toutes substances



#### Modules de TCCi<sup>2</sup>

Développés par des praticiens autorisés, experts dans le traitement de la dépendance



#### Auto-suivi et rapport des progrès

Suivi d'indicateurs de santé mentale et de consommation (doses, éléments déclencheurs, raisons pour ne pas consommer, humeur)



#### Intervention hebdomadaire par un thérapeute de l'équipe ALAViDA

Messages non synchronisés et appels téléphoniques



#### Gestion des médicaments<sup>3</sup>

Surveillance des médicaments prescrits par un médecin autorisé



#### Consultations médicales en ligne<sup>4</sup>

Avec un médecin spécialisé dans le traitement de la dépendance



#### Suivi continu par l'Équipe de Soins

Pour maintenir le changement positif



#### Soutien pour les proches

Orientation, stratégies, et thérapie additionnelle disponible pour les dépendants éligibles



\* Programme en consultation externe intensif disponible sur demande à prix préférentiel. Prière de contacter ALAViDA™ au (1) 888-315-4617.

1 Accès au soutien autoguidé ou référence à un médecin diplômé en toxicomanie

2 Thérapie cognitivo-comportementale administrée par Internet.

3 Si approprié, déterminé par un médecin autorisé.

4 Via visioconférence.

Visite [try.alavida.co/aiest/](https://try.alavida.co/aiest/)

Des questions?

Appelle le (1) 888-315-4617