

Continicare : votre partenaire quotidien pour votre santé mentale et émotionnelle

Continicare Partners est un programme en libre-service simple qui vous aide à mieux vous comprendre et vous donne les outils nécessaires pour vous sentir soutenu au quotidien.

Au lieu de vous laisser dans le doute, la plateforme Partners vous aide à voir ce qui se passe réellement : vos forces, vos défis et les schémas de pensée qui peuvent vous compliquer la vie.

À partir de là, elle vous offre un soutien quotidien personnalisé, conçu spécialement pour vous.

Pour commencer, vous devrez remplir trois (3) auto-évaluations

- Vos forces et votre soutien
- Votre santé mentale et votre bien-être
- Votre personnalité et votre style

Ces réponses créent un profil personnel — votre carte cognitive et motivationnelle — qui met en évidence ce que vous vivez et ce qui vous aidera le plus.

En fonction de vos résultats, vous recevrez :

- Un document récapitulatif — qui explique vos domaines clés dans un langage simple.
- Une série d'exercices quotidiens personnalisés — des étapes rapides et simples pour commencer à vous sentir mieux.
- Un accompagnement quotidien et des rappels pour vous aider à rester sur la bonne voie.

Un soutien quotidien — votre professeur et votre coach

Chaque jour, les partenaires vous offrent :

Apprentissage (enseignement)

- Des explications claires sur votre état de santé, pour que vous vous sentiez compris.
- Des informations sur les schémas de pensée négatifs et comment les identifier.
- Des guides étape par étape pour acquérir des

compétences d'adaptation et des exercices. Encouragement

(coaching)

- Des rappels discrets pour vous aider à mettre en pratique vos stratégies d'adaptation.
- Des incitations à repérer les pensées négatives et à les reformuler.
- Encouragements à pratiquer des activités agréables et enrichissantes.
- Brefs bilans quotidiens sur votre humeur et votre énergie.

Votre tableau de bord de progression

Tout ce que vous faites est enregistré dans votre tableau de bord personnel afin que vous puissiez suivre vos progrès au fil du temps :

- Tendances en matière d'humeur et d'énergie
- Les techniques d'adaptation que vous avez mises en pratique
- Votre niveau de soutien et de motivation
- Les habitudes positives que vous développez

De cette façon, vous et votre équipe soignante pouvez clairement voir vos progrès.

Confidentialité et sécurité dignes de confiance

Nous savons que votre vie privée est importante. C'est pourquoi :

- Nous ne collectons pas d'informations permettant de vous identifier personnellement, telles que votre nom, votre adresse ou vos coordonnées.
- Vos données sont utilisées uniquement pour vous fournir un soutien personnalisé et pour vous aider, vous et votre médecin, à suivre vos progrès.
- Nous ne vendrons jamais vos données à des annonceurs ou à des tiers.
- Toutes les informations sont stockées et traitées de manière sécurisée afin de protéger votre confidentialité.

 Vous gardez toujours le contrôle de vos informations.

Pourquoi Continicare Partners est différent

- Vous aide à mieux vous comprendre.
- Vous apporte un soutien quotidien, et pas seulement de temps en temps.
- Il vous montre vos progrès afin que vous puissiez constater les changements qui s'opèrent.
- Il respecte et protège votre vie privée à chaque étape.

☐ C'est simple, encourageant et conçu pour vous.