

SAVOIR QUI APPELER

Assistance d'urgence

Numéro sans frais :
1.866.883.9787

Appels à frais virés :
1.416.640.7865

Assistance d'Urgence, Intrépide 24/7, doivent être informés dans les 48 heures si un étudiant

- ✓ est hospitalisé pour une raison quelconque
- ✓ nécessite une intervention chirurgicale de toute nature (y compris dentaire)
- ✓ a besoin d'une IRM ou d'un TDM
- ✓ a besoin de transport aérien
- ✓ est à la recherche de soins médicaux de toute nature à l'extérieur du Canada

Voir libellé de la police pour plus d'informations.

Intrépid 24/7 aide aussi les étudiants avec des services, y compris:

- ✓ Localisation de l'établissement médical le plus proche
- ✓ Coordination de la facturation
- ✓ Répondre aux questions sur la couverture
- ✓ Soumettre une réclamation
- ✓ Organiser le transport d'urgence

INGLE[®]
INTERNATIONAL

1.888.386.8888
studyinsured.com/fr

UN GUIDE PRATIQUE

La santé mentale et vous

Ingle International

Sans frais: 1.888.386.8888
Direct: 1.416.644.4870

Notre centre d'appels peut aider à:

- ✓ Acheter l'assurance voyage pour visiter des amis et la famille
- ✓ Fournir des informations sur les options d'assurance après l'obtention de votre diplôme ou si vous quitter l'école
- ✓ Apporter des changements à votre couverture existante (nom, date, ou changements de plan) *
- ✓ État de la revendication

* Si votre école s'est chargée de l'obtention de votre couverture d'assurance, communiquez avec eux pour apporter des modifications.

INGLE[®]
INTERNATIONAL

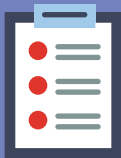
Pionniers mondiaux d'assurances depuis 1946

ÉTAPE 4

Savoir

Nous voulons que vous restiez en santé et que vous vous sentiez dans votre meilleur.

-
- 1.** Des habitudes saines pour le corps et l'esprit comprennent une alimentation saine, dormir suffisamment, et faire de l'exercice.
 - 2.** Prendre soin de votre santé mentale est tout aussi important que prendre soin de votre corps.
 - 3.** Votre santé mentale peut être gérée de plusieurs façons cela peut inclure l'auto- soin, la consultation, et/ou la prise de médicaments.
 - 4.** Vous aidez les autres en vous aidant vous-même. Cela représente un exemple positif pour les autres quand vous choisissez de prendre soin de vous.



ÉTAPE 3

Agir

Si vous pensez que vous pourriez souffrir d'une maladie mentale, il y a beaucoup de ressources disponibles pour vous aider.

1. Visitez <http://www.cmha.ca/fr/sante-mentale/>
2. Tendez la main à un ami, un membre de la famille d'accueil, un enseignant, votre coordinateur de programme scolaire, un conseiller scolaire, un voisin... quelqu'un avec qui vous vous sentez en sécurité pour parler.
3. Prenez rendez-vous avec votre médecin. Votre médecin peut vous offrir des ressources supplémentaires et vous référer à un professionnel de la santé mentale si vous en avez besoin.
4. Accédez au *Programme de la Santé et du Bien-être Étudiant** pour accéder à plus de ressources sur la santé mentale.
5. Appelez le *Programme de la Santé et du Bien-être Étudiant**
La ligne téléphonique pour un contact instantané avec un professionnel de la santé mentale qui parle votre langue.

* Des informations sur le *Programme de la Santé et du Bien-être Étudiant* sont fournies séparément. Votre plan d'étudiant Ingle peut avoir une couverture d'assurance pour un professionnel de la santé mentale sur une base de référence. Consultez votre libellé de la police pour plus d'informations sur ce qui est disponible pour vous.

Ingle International est là pour vous aider

Le bien-être mental est lorsque vous avez confiance en vos capacités, vous faites face au stress de la vie quotidienne, et que vous travaillez de façon productive. En tant qu'étudiant vivant dans un nouveau pays, il est parfois difficile d'équilibrer le tout et la vie semble devenir accablante. La chose la plus importante à se rappeler est que vous n'êtes pas seul, et que l'aide est disponible.

ÉTAPE 1

Comprendre

Afin de prendre soin de vous et des gens que vous aimez, il est important de comprendre le bien-être mental et la façon d'identifier la maladie mentale.

- 1.** La santé mentale est tout aussi importante que la santé physique.
- 2.** La tristesse, l'anxiété, la colère et le désintérêt ne sont que quelques sentiments qui identifient au maladie mentale.
- 3.** La maladie mentale peut vous affecter physiquement par des maux de tête causant des douleurs musculaires et des tensions, de l'insomnie, ou un changement dans l'appétit.
- 4.** Il est plus fréquent que vous pensez *, 20% des enfants et des adolescents du monde seront pris avec une maladie mentale au cours de leur vie.
- 5.** Chercher de l'aide n'est pas un échec; c'est un pas vers le succès.
- 6.** Il y a plusieurs façons dont les maladie mentale peut être gérées et traitées.

*Selon l'Association canadienne pour la santé mentale

<http://www.cmha.ca/fr/medias/information-rapide-la-sante-mentale-la-maladie-mentale/#.V9hSHFsridU>

ÉTAPE 2

Reconnaître

Chaque individu est unique et aura différentes façons de montrer la maladie mentale. Les signes commun à reconnaître inclus :

- 1.** Changements dans l'apparence. Cela pourrait inclure une mauvaise hygiène, la prise ou la perte de poids soudaine.
- 2.** Difficulté à gérer des émotions. Cela pourrait inclure: des explosions inattendues de colère ou de pleurs, des sautes d'humeur, ou encore une absence d'émotion.
- 3.** Les changements de comportement. Cela pourrait inclure des bris d'engagement, en ignorant les responsabilités (comme l'école ou les tâches), ou le manque de participation dans les activités sociales.
- 4.** Les changements dans les habitudes de sommeil. Cela pourrait inclure trop dormir ou pas assez, et/ou dormir pendant des heures irrégulières.