



Consommation de substances

Un soutien pour la consommation de substances disponible depuis n'importe quel appareil et totalement confidentiel



ALAViDA offre un soutien confidentiel et à la demande à toute personne souhaitant réévaluer sa relation avec l'alcool et les drogues.

Que vous cherchiez à maîtriser votre consommation d'alcool ou de substances pour la première fois, que vous essayiez d'arrêter depuis des années ou que vous souhaitiez simplement être proactif en ce qui concerne votre santé, ALAViDA est adapté à vos besoins.

Échangez avec une équipe de soins à travers un programme personnalisé, prouvé pour réduire la consommation de substances ou utilisez notre approche auto-guidée pour aller à votre propre rythme. Tout cela est soutenu par un large éventail de ressources numériques y compris un journal de suivi et des outils pour vous aider à atteindre vos objectifs :

- ✓ Auto-évaluations de la consommation de substances
- ✓ Notifications journalières et outils d'auto-suivi
- ✓ Plan d'apprentissage personnalisé avec des modules de TCCi (Thérapie cognitivo-comportementale sur Internet)
- ✓ Suivi continu et messagerie asynchrone avec une équipe de soins proactive
- ✓ Ressources fondées sur des données probantes disponibles 24 h/24 et 7 j/7
- ✓ Comptes-rendus des progrès et d'indicateurs de santé



ALAViDA est confidentiel et aucune information n'est communiquée aux employeurs, aux promoteurs de régimes, aux organismes de réglementation ou aux syndicats.

En savoir plus à try.alavida.com/aiest
Des questions? alavidainfo@lifespeak.com.

LifeSpeak inc.

Questions fréquemment posées

QUI EST ÉLIGIBLE AU SENTIER ALAViDA?

Le programme est disponible pour les membres du local 667/669 de l'A.I.E.S.T. et leurs personnes à charge éligibles et majeures.

COMMENT PUIS-JE M'INSCRIRE AU PROGRAMME?

Pour vous inscrire, rendez-vous sur try.alavida.com/aiest, faites défiler la page et cliquez sur « Commencer ». Vous serez dirigé.e vers une page d'inscription que vous pourrez remplir avec vos informations.

UNE FOIS INSCRIT, COMMENT ACCÉDER AU PROGRAMME?

Un courriel de confirmation avec pour objet "Bienvenue sur le Sentier ALAViDA" sera envoyé au courriel que vous avez utilisé pour vous inscrire, et vous pouvez vous connecter au SENTiER à tout moment et depuis n'importe quel appareil directement à partir du courriel, ou en naviguant vers trail.alavida.com/login. En cas de problème, vous pouvez envoyer un courriel à alavidainfo@lifespeak.com.

L'ENREGISTREMENT ET L'UTILISATION SONT-ILS CONFIDENTIELS?

Oui, la participation au SENTiER ALAViDA est totalement confidentielle. Les renseignements personnels sur la santé sont régis par des lois rigoureuses sur la protection de la vie privée. Les promoteurs de régime et les employeurs ne recevront aucune information personnelle concernant la participation et toutes les utilisations et sessions sont protégées par une infrastructure complète de confidentialité des données. La politique de confidentialité complète peut être trouvée à <https://www.alavida.com/fr/politique-de-confidentialite>.