

## Soutien par les pairs

Connectez-vous de manière privée à un prestataire de soutien par les pairs. Vous pouvez communiquer anonymement et de façon sécuritaire par téléphone ou textos.



## Explorer

Trouvez des articles, des vidéos et des ressources locales sur des sujets de votre choix (sommeil, transitions travail-famille, situations difficiles, etc.).

## Derrière l'application PeerOnCall



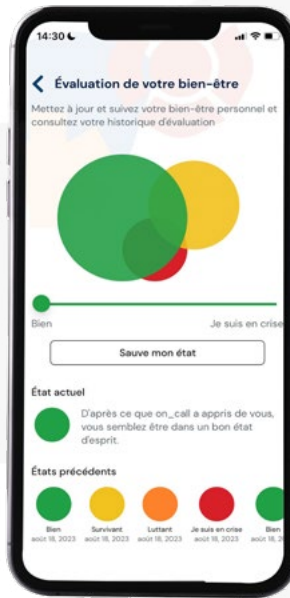
Pour plus d'informations,  
visitez [www.oncallapp.ca/fr](http://www.oncallapp.ca/fr)

Financé par



MOVEMBER®

Agence de la santé publique du Canada



### Vérification du bien-être

Évaluez et suivez votre bien-être en utilisant l'échelle de bien-être. Soyez attentif à l'orange et au rouge puisque ces couleurs indiquent d'aller chercher du soutien.



### Boîte à outils du bien-être

Créez une trousse de bien-être personnelle et privée avec des souvenirs précieux et des photos de vos proches ou de choses qui vous apportent de la joie.



### Objectifs

Créez un plan d'action pour améliorer votre santé et votre bien-être. Choisissez parmi une liste d'objectifs ou créez les vôtres. Gagnez des badges pour suivre votre progression !