

# Esprit plus sain, vous êtes plus forts — avec Lyra

Nous avons tous besoin d'un peu d'aide de temps en temps. Que vous vous sentiez anxieux, que vous viviez un deuil, que vous naviguiez dans des changements de vie, que vous cherchiez à améliorer votre travail ou vos relations personnelles, ou que vous souhaitiez simplement vous sentir mieux, Lyra est là pour vous et les membres de votre famille.



## 12 séances gratuites

Accédez à des soins de santé mentale confidentiels et de grande qualité, y compris des séances de conseils ou d'accompagnement pour vous soutenir, vous et toute la famille.



## Soutien à toute la famille

Recevez un soutien pour les enfants et les adolescents et en matière de rôle parental, afin que chaque membre de la famille puisse développer ses compétences et se sentir à son meilleur.



## Programmes qui correspondent à votre horaire

Parlez à votre fournisseur virtuellement ou par clavardage en direct, même les soirs et les fins de semaine.



## Ressources à la demande

Accédez à une bibliothèque de ressources d'auto-soins, comme des vidéos et des cours, pour obtenir du soutien dans votre vie personnelle et pour votre travail.



## Soins individualisés

Lyra vous jumellera avec le bon programme pour vos besoins et un fournisseur qui comprend vos antécédents uniques.



## Services supplémentaires

Des conseils gratuits et confidentiels sur les besoins professionnels et personnels, comme les services juridiques, le soutien aux personnes à charge et les questions financières.

Votre avantage Lyra commandité par Cotality est offert à : tous les employés de Cotality et leurs membres de famille.

**Commencez à recevoir des soins en quelques minutes seulement – activez votre prestation dès aujourd'hui.**

Téléchargez l'application



Visitez : [cotality.lyrahealth.com](https://cotality.lyrahealth.com)