

Moins de stress, un meilleur sommeil et une vie plus impliquée



Calm peut vous aider à gérer votre stress, à bien dormir la nuit et à vous sentir plus impliqué(e) dans votre vie. C'est l'une des applications les plus populaires au monde, et vous y avez accès gratuitement grâce à vos avantages. Comme c'est une application, vous pouvez utiliser Calm facilement dès que votre emploi du temps le permet pour travailler les points qui sont les plus importants pour vous.



Soulager le stress et l'anxiété

Découvrez des outils pratiques, des exercices de respiration et des formations rapides conçues pour vous aider à gérer les symptômes de stress et d'anxiété et à les résoudre immédiatement.



Dormir mieux

Détendez-vous et endormez-vous plus facilement grâce à des histoires apaisantes lues par des célébrités, de la méditation, des bruits ambiants et une sélection musicale inédite.



Vivre de façon plus impliquée

Obtenez au quotidien des encouragements, une dose de sagesse et des conseils pour vous sentir plus impliqué(e) dans votre vie afin de vous sentir plus apaisé(e) mentalement, de développer des habitudes plus saines et de favoriser les attitudes positives grâce à de courtes sessions et formations guidées.

Découvrez vos avantages

- Un contenu adapté à vous et à votre parcours
- Autoguidage pour aller à votre propre rythme
- Aucun coût supplémentaire pour vous

Prêt à commencer ?



Scannez le code QR pour ouvrir un compte.

Lorsque vous y êtes invité, saisissez le code d'accès :

Disponible 24 h/24, 7 j/7 | Confidentiel | Aucun coût supplémentaire

Calm et Calm Health ne doivent pas être utilisés pour des problèmes de santé urgents. En cas d'urgence médicale, rendez-vous au service des urgences le plus proche. Calm et Calm Health ne sont pas conçus pour fournir un diagnostic ou un traitement contre la dépression, l'anxiété ou tout autre problème physique ou mental. L'utilisation de Calm ou Calm Health ne doit pas se substituer à un traitement par un médecin ou tout autre professionnel de santé. Toute question que vous pourriez avoir concernant le diagnostic, les soins ou le traitement d'un problème de santé doit être adressée à votre médecin ou votre professionnel de santé. Calm et Calm Health sont des produits pour le bien-être émotionnel. La participation se fait à titre volontaire et est soumise aux conditions d'utilisation de Calm et Calm Health.

Optum est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Toutes les autres marques déposées appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Parce que nous améliorons constamment nos produits et services, Optum se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2024 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF15294551 332223-112024 OHC