

Me faire coacher sur mon sommeil

**Vous avez du mal à vous endormir ?
Vous vous réveillez trop tôt le matin ?
Vous avez des réveils nocturnes ?
Vous souhaitez pouvoir dormir naturellement
sans médicament ?
Retrouvez un sommeil de qualité grâce
à ce programme personnalisé.**



Ce service vous aide à vaincre naturellement en 3 mois vos troubles du sommeil (difficultés d'endormissement, insomnie, réveils nocturnes ou précoces...).

Bénéficiez d'un accompagnement sur mesure

- Un coaching conçu par des experts et basé sur les Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC) reconnues.
- Un bilan détaillé de votre sommeil pour définir votre programme personnalisé et reconditionner positivement votre sommeil.
- Des activités comportementales pour améliorer l'hygiène de votre sommeil.

Les + de votre coaching

- Des outils, des défis ludiques et des exercices de relaxation et de gestion pour vous aider à retrouver le sommeil durablement.
- Un soutien par un coach psychologue spécialiste du comportement du sommeil et la communauté en ligne (chat, blog, forum).

Une efficacité prouvée !

83 % des utilisateurs ont retrouvé un sommeil satisfaisant et **91 %** ont réduit fortement ou arrêté leur consommation de somnifères⁽¹⁾.

Comment bénéficier du service de coaching sommeil ?

Rendez-vous sur [Mysanteclair.fr](https://mysanteclair.fr) ou téléchargez dès à présent l'application MySantéclair

pour profiter de l'ensemble de vos services inclus dans votre contrat santé, trouver facilement les professionnels de la santé partenaires Santéclair et optimiser votre budget santé

Pour une première connexion à l'appli, créez d'abord votre compte sur MySantéclair. + d'infos sur mysanteclair.fr. Les modes d'accès à MySantéclair peuvent différer selon les modalités prévues par votre complémentaire santé.

my **SANTÉCLAIR**
Mon repère santé



+ de 20 services santé inclus dans votre complémentaire santé (2)
8 domaines de soins

Une fois sur MySantéclair, que dois-je faire ?

- 1 - Je me connecte à mon compte MySantéclair ou crée mon compte.
- 2 - J'effectue un bilan complet pour mieux comprendre mon sommeil.
- 3 - Je bénéficie d'un accompagnement personnalisé et accède à des exercices pour retrouver un sommeil de qualité.
- 4 - J'adopte de nouveaux comportements bénéfiques pour pérenniser le résultat.

Quels sont vos services du parcours médecines douces(2) ?



1

GÉOLOCALISATION

- Diététiciennes
- Ostéopathes et chiropracteurs
- Naturopathes*
- Sophrologues*

2

COACHINGS PERSONNALISÉS

- Nutrition*
- Sportif*
- Bien-être*



PLUS D'INFOS SUR
www.santeclair.fr



Le service de Coaching Sommeil est proposé par Santéclair Société Anonyme au capital de 4 336 711 euros ayant son siège au 7 Mail Pablo Picasso 44000 NANTES Immatriculée au RCS de Nantes sous le numéro 428 704 977, en partenariat avec Méta-coaching, 65 Rue Saint Charles à 75015 Paris, SAS au capital de 362 799 euros, inscrite au RCS de Paris sous le N° B 513 782 003. (1) Source : Évaluation de l'efficacité d'un programme français de thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie en ligne (Therasomnia®) - EM consulte (em-consulte.com). (2) Services variables selon les contrats. Vérifiez auprès de votre complémentaire santé les services dont vous bénéficiez. Les services de coaching sportif et d'achat de lentilles en ligne impliquent des frais complémentaires à votre charge. Hors demandes spécifiques de séances de coaching individuelles facturées en sus pour les coachings tabac, nutrition, sommeil et équilibre bien-être.*Services délivrés par Santéclair et/ou ses partenaires. Liste des partenaires sur www.santeclair.fr/fr/nos-partenaires.

Google Play et le logo Google Play sont des marques de Google LLC. App Store et le logo App Store sont des marques de Apple Inc.

mgas

MUTUELLE | SANTÉ PRÉVOYANCE SERVICES