

# Votre centre de ressources en matière de conciliation travail-vie personnelle et de mieux-être

## PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS LIFEWORKS



fumer ou à planifier votre avenir?

Vous retrouvez-vous devant un défi à relever dans votre vie? Tout vous paraît-il insurmontable au travail? Êtes-vous aux prises avec le stress ou des dettes? Ou avez-vous peut-être besoin de soutien pour vous aider à perdre du poids, à arrêter de

LifeWorks peut vous aider sur bien des questions, des problèmes et des préoccupations de la vie courante, et ce, en tout temps, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, tout au long de l'année. Leurs consultants possèdent les connaissances et l'expérience pour leur permettre d'offrir le soutien et les stratégies visant à faire face aux problèmes liés à la conciliation travail-vie personnelle.

### Une aide pour vous aider à faire face aux problèmes de la vie quotidienne, liés à la santé, à la famille, à l'argent et au travail, et tous les problèmes intermédiaires

LifeWorks est un programme d'aide aux employés (PAE) complet englobant des ressources en matière de conciliation travail-vie personnelle. Le programme comprend divers services, comme des consultations confidentielles, des orientations vers des services communautaires, des ressources multimédias et l'accès en ligne à des centaines d'articles, y compris des auto-évaluations, des blogues, des enregistrements audio, des trousseaux d'outils, des calculatrices, etc. Les services sont accessibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 tout au long de l'année au moyen d'un numéro sans frais, en ligne ou par l'entremise d'une application mobile.

Ils peuvent aussi vous aiguiller vers des agences et des organisations utiles dans votre collectivité et vous orienter vers des services de consultation.

Pour en savoir davantage, veuillez visiter le site [ÉquitableSanté.ca](http://ÉquitableSanté.ca) et cliquer sur [ConnecteurSanté de l'Équitable<sup>MD</sup>](http://ConnecteurSanté de l'Équitable<sup>MD</sup>).

<sup>MC</sup> ou <sup>MD</sup> indique une marque de commerce ou une marque déposée des propriétaires respectifs.

### LifeWorks met à votre disposition :

- **Un site Web sécurisé** : le programme de LifeWorks contient des centaines d'articles et ressources, comme des livres numériques, des trousseaux d'outils, des jeux-concours et des auto-évaluations, des balados, des enregistrements audio complets et plus encore.
- **Des services de consultation** : ceux-ci sont proposés par l'entremise d'un service d'orientation vers des consultations par téléphone, par vidéo (en temps réel à l'aide d'une webcam sur l'Internet) ou en personne dans votre localité.
- **Des services de consultation spécialisée** : communiquez avec une professionnelle ou un professionnel pour des questions d'ordre juridique ou financier, ou une diététiste professionnelle ou un diététiste professionnel pour obtenir des conseils en matière de nutrition.
- **Une application mobile gratuite** : vous n'avez qu'à rechercher « LifeWorks » à partir de la boutique en ligne d'Apple (App Store) ou de Google (Google Play).

### Fonctionnement

Vous pouvez appeler LifeWorks sans frais 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 et communiquer avec une consultante ou un consultant en toute confidentialité pour obtenir de l'aide pour tout problème lié au travail et à la vie quotidienne et tout ce qui se situe entre les deux. Vous pouvez également ouvrir une session sur le site Web de votre programme ou communiquer avec vous par l'intermédiaire de notre application mobile en tout temps.