



# Guide de la plateforme de mieux-être de TELUS Santé



## La navigation dans le guide de l'utilisateur est simple comme tout.

Qu'est-ce que la plateforme de mieux-être de TELUS Santé ? .....	3
Programme d'aide aux employés.....	4
Des ressources en ligne sur le mieux-être pour vous aider .....	5
Soins immédiats .....	6
Soins immédiats assistés par un conseiller .....	6
Évaluation du mieux-être global.....	7
Avantages et économies .....	8
Mise en forme TELUS Santé .....	9
AbilitiTCCi.....	10



## Qu'est-ce que la plateforme de mieux-être de TELUS Santé?

TELUS Santé (auparavant LifeWorks) est la solution de mieux-être que les employés adorent utiliser. La plateforme, intitulée LifeWorks, est conçue pour soutenir votre mieux-être mental, physique, financier et social afin de vous aider à être au meilleur de votre forme et de votre productivité.

De plus, TELUS Santé vous donne accès à un programme d'aide aux employés (PAE) confidentiel et aux outils de mieux-être dont vous avez besoin pour vous motiver, vous dynamiser et vous inspirer en vue d'être en santé et heureux.

Tirez le meilleur parti de votre expérience. Cela ne pourrait pas être plus facile.

- Se connecter par téléphone.
- Visitez TELUS Santé en ligne ou téléchargez l'application mobile.



## Programme d'aide aux employés.

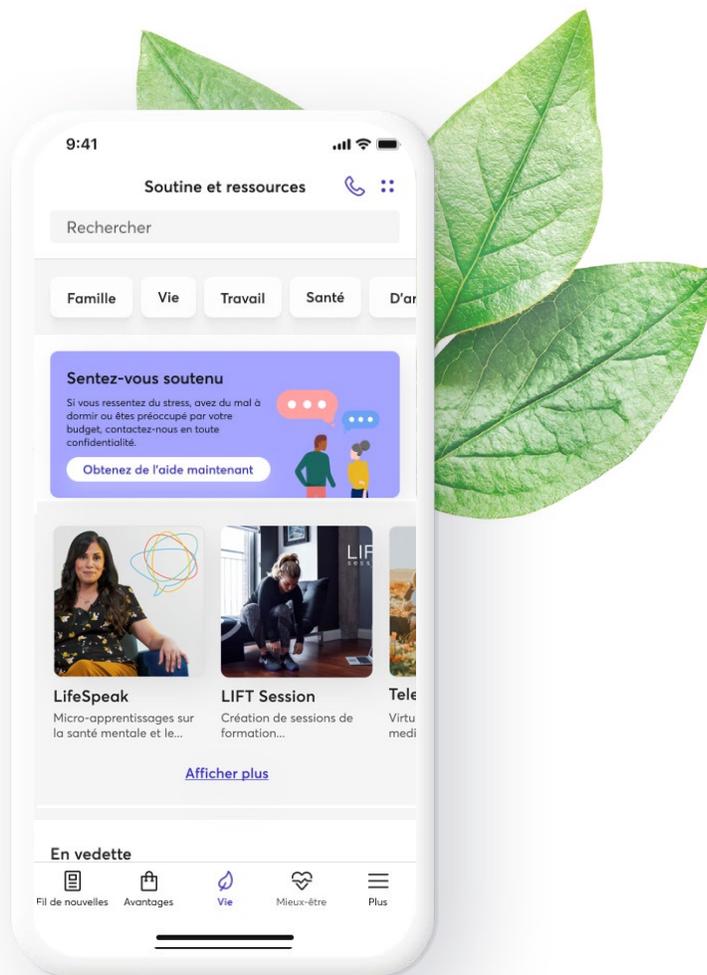
### Surmontez les aléas de la vie, quels qu'ils soient.

La vie n'est pas toujours un long fleuve tranquille. Mais nous pouvons vous aider. Qu'il s'agisse de questions sur vos relations personnelles, de problèmes familiaux, de stress au travail ou à la maison, d'anxiété, de difficultés financières ou de problèmes de santé, vous pouvez compter sur TELUS Santé pour obtenir des services confidentiels de confiance.



#### Comment pouvons-nous vous aider ?

- En tout temps, partout et de diverses façons : Vous pouvez communiquer avec TELUS Santé 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, par téléphone ou au moyen d'un navigateur Web ou de l'appli mobile.
- Accès en tout temps à des conseils, à de l'orientation et à de l'aide à la conciliation travail-vie personnelle fournis par des conseillers professionnels.
- 24/7 Accès en tout temps à du counseling par téléphone pour obtenir du soutien immédiat et de courte durée.
- Accès en tout temps à des centaines d'articles, d'enregistrements, de questionnaires, de livres numériques, d'auto-évaluations et plus encore au moyen de l'appli mobile (iOS et Android) et en ligne.
- Orientation vers du counseling en personne et d'autres modes de service convenant à votre horaire et avec lesquels vous êtes à l'aise.
- Programmes cliniques de premier ordre qui offrent de l'aide et du soutien pour relever les défis liés au travail, à la santé et à la vie personnelle.
- Recommandations d'organismes dans votre collectivité pour vous aider à répondre à des besoins particuliers.



## Des ressources en ligne sur le mieux-être pour vous aider.

Trouvez des réponses, rapidement. Nous vous facilitons la vie lorsque vous cherchez des réponses à des questions difficiles. Naviguez au gré de vos champs d'intérêt parmi des centaines d'articles, de trousseaux, d'enregistrements audio et d'autres ressources pour obtenir des conseils et des outils qui vous aideront au quotidien.

Vous avez accès à une mine d'information sur le mieux-être provenant d'experts en la matière et d'auteurs à succès et traitant de questions liées à la famille, à la santé, à la vie personnelle, à l'argent et au travail.

Il vous suffit de vous connecter à TELUS Santé et de consulter la section « Vie » dans la barre de menu.

Parcourez nos ressources fiables et vérifiées par des cliniciens :

- Articles
- Trousseau
- Balados
- Documents infographiques
- Livres numériques, et plus encore

Toutes les nouveautés en un coup d'œil. Les articles sont également accessibles sous « Articles en vedette » et « Articles récemment mis à jour », tandis que le contenu le plus fréquemment consulté ainsi que les services offerts sont affichés dans le menu « Liens rapides ». Ainsi, vous pouvez toujours voir les nouveautés en premier.

## Soins immédiats

Soins immédiats vous offre la liberté de choisir le parcours que vous suivrez afin de traiter votre problème – en participant à des exercices et en effectuant des évaluations, ou en écoutant des balados et en regardant des vidéos; chaque activité est axée sur un changement comportemental positif.

Le service Soins immédiats TELUS Santé vous donne accès à un éventail de programmes conçus pour vous aider à composer avec divers problèmes, comme l'anxiété, la dépression et le stress. Nous continuerons d'améliorer nos offres et d'ajouter régulièrement de nouveaux sujets, alors visitez la page Soins immédiats fréquemment pour rester au fait.

Pour accéder à Soins immédiats :

Appli Web : Cliquez sur « Mieux être » dans la barre de navigation du haut et défilez jusqu'à la section Soins immédiats. Sélectionnez le programme qui vous convient le mieux et suivez les étapes.

Appli mobile : Cliquez sur « Mieux être » dans la barre de navigation du haut et défilez jusqu'à la section Soins immédiats. Sélectionnez le programme qui vous convient le mieux et suivez les étapes.

Vous aurez à créer un compte personnel afin d'accéder aux programmes de Soins immédiats. Suivez simplement les étapes à suivre afin de démarrer.



## Soins immédiats assistés par un conseiller

Si vous désirez obtenir du soutien autoguidé tout en ayant la possibilité de consulter un conseiller, vous pouvez simplement sélectionner l'option Soins immédiats assistés par un conseiller dans la plateforme TELUS Santé. Soins immédiats assistés par un conseiller est un service numérique qui vous permet d'accéder à du contenu de mieux-être de façon autonome et d'avoir recours à du counseling par échange de messages au besoin. Les programmes se fondent sur la méthodologie de la thérapie cognitivo-comportementale (TCC). Le point fort de Soins immédiats assistés par un conseiller, c'est que vous pouvez envoyer un message à votre conseiller en tout temps, même quand celui-ci n'est pas en ligne. Le conseiller ne répondra pas immédiatement au message, car il prendra le temps de le lire attentivement et de rédiger une réponse significative et personnalisée.

Voici comment accéder à Soins immédiats assistés par un conseiller:

Application Web : Après avoir ouvert une session dans la plateforme TELUS Santé, cliquez simplement sur le lien dans l'encadré de gauche sous « Sentez-vous soutenu ».

Application mobile : Cliquez sur « Vie » dans la barre de navigation du bas, puis sur « Obtenez de l'aide maintenant ». Vous pouvez ensuite sélectionner Soins immédiats assistés par un conseiller. Vous serez redirigé vers la plateforme Soins immédiats assistés par un conseiller, où vous devez vous inscrire. Vous pouvez également faire la demande de ce service par téléphone en composant le numéro du PAE de votre organisation. L'un de nos représentants au centre d'appels vous enverra alors un courriel avec les directives pour accéder à Soins immédiats assistés par un conseiller.

# Évaluation du mieux-être global

## Qu'est ce que l'Évaluation du mieux-être global ?

L'Évaluation du mieux-être global est facile d'utilisation et vous aide à connaître vos forces et les aspects à améliorer parmi les quatre piliers du mieux-être global. Ceux-ci se résument à santé mentale, santé physique, finances et relations.

Voici comment cela fonctionne :

1. Ayez une bonne compréhension de votre état de santé actuel selon quatre piliers en répondant à de courts questionnaires d'évaluation du mieux-être; chacun ne prend que quelques minutes à remplir. Vous obtiendrez immédiatement de l'information sur les risques que vous présentez, vos points forts, les aspects à améliorer et les ressources qui vous sont suggérées.
2. Améliorez votre santé en accédant à du contenu personnalisé, à des conseils et à des capsules sur le mieux-être en fonction des résultats de votre évaluation et des nouveaux objectifs en matière de santé que vous pourriez vous fixer, comme cesser de fumer, améliorer votre alimentation ou intégrer plus d'activité physique à votre routine quotidienne.
3. Consultez votre score en matière de santé globale. Après avoir répondu aux questionnaires, vous obtiendrez un score de santé globale de 0 à 100. Plus le score est élevé, plus vous présenterez un niveau de santé optimal.
4. Apportez des améliorations à partir de capsules mieux-être personnalisées et refaites les évaluations en tout temps pour actualiser votre score.

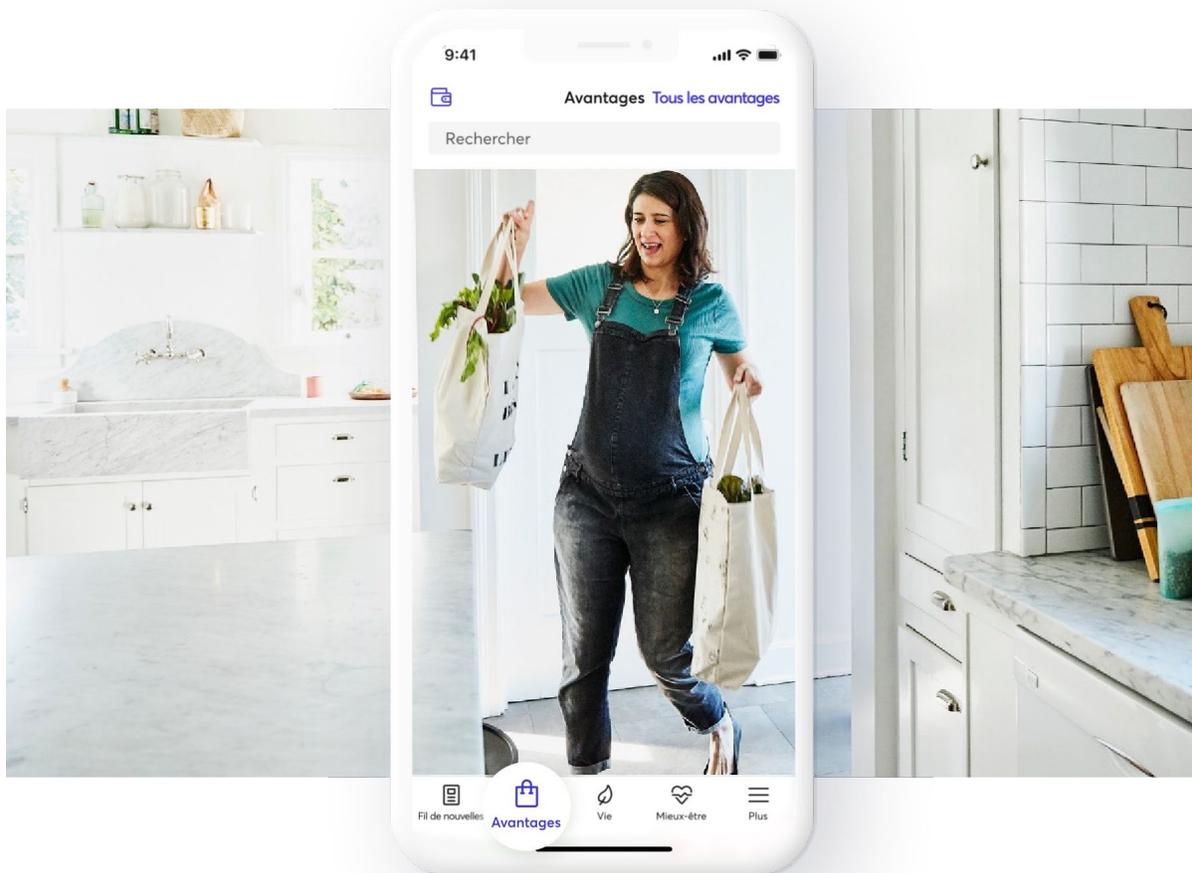
Comment accéder à l'évaluation du mieux-être global :

- Appli Web : Connectez-vous à la plateforme, cliquez sur « Mieux-être » dans le menu au haut de la page, puis sélectionnez « Évaluations ».
- Appli mobile : Ouvrez l'appli, touchez « Mieux être » dans le menu au bas de l'écran, puis sélectionnez « Évaluations ».

Vous avez l'option de créer un compte personnel lorsque vous accédez aux Évaluations du mieux-être global.

Un compte personnel vous permet de sauvegarder vos résultats d'évaluations et de les compléter en plusieurs sessions.

REMARQUE : Les évaluations de la santé sont pour les adultes âgés de 18 à 65 ans. Les questionnaires ont uniquement été conçus à des fins éducatives et ne remplacent en aucun cas les conseils médicaux, les diagnostics, les traitements ou les soins fournis par un professionnel de la santé..



## Avantages et économies

Économisez sur vos achats quotidiens et sur les choses qui comptent vraiment dans la vie.

Vous planifiez des vacances en famille, vous avez des emplettes des Fêtes à faire ou vous déménagez bientôt?

Grâce à nos Avantages exclusifs, vous pouvez réaliser des économies sur des achats liés à tous les aspects de la vie et en avoir plus pour votre argent.

Il vous suffit de sélectionner « Avantages » dans la barre de menus..

### Offres exclusives

Our Nos offres exclusives sont offertes uniquement aux personnes inscrites à TELUS Santé (auparavant Solutions Mieux-être LifeWorks), comme vous, et permettent de réaliser des économies substantielles au moyen de codes promotionnels en ligne.

Accédez à plus de 130 offres exclusives à l'intention des employés (ce nombre augmente sans cesse) sur de grandes marques et réalisez des économies sur vos dépenses courantes, comme l'achat d'une voiture, des produits et services de conditionnement physique et de nutrition, des sorties, des produits et services liés aux finances personnelles, des voyages et des événements importants.

Voici comment profiter d'offres exclusives :

1. Allez à « Avantages » dans la barre de menu et parcourez la section « Offres exclusives ». Vous pouvez aussi chercher une offre en utilisant la barre de recherche en haut de l'écran.
2. Voyez à l'écran le montant des économies que vous pouvez réaliser grâce à l'offre de site Web du détaillant et faire un achat. Si un code est associé à l'offre, il suffit de le copier-coller lorsque vous passez à la caisse pour que le rabais soit appliqué automatiquement.



## Mise en forme TELUS Santé

Tous les outils dont vous avez besoin pour atteindre vos objectifs en matière de santé et de mise en forme.

Mise en forme TELUS Santé (auparavant Solutions Mieux-être LifeWorks) propose une gamme complète d'activités de mise en forme qui rend l'entraînement stimulant, facile et efficace. C'est comme vous entraîner à votre centre ou studio de conditionnement physique préféré, sans sortir de la maison

### Parcours de mise en forme automatisés

Ces programmes sont conçus en fonction de vos objectifs et de votre niveau de forme physique.



## AbilitiTCCi

AbilitiTCCi est un programme de thérapie cognitivo-comportementale sur Internet (TCCi) accessible en tout temps à partir de n'importe quel appareil. La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est l'une des formes les plus efficaces de thérapie. Vous apprendrez à comprendre, à reconnaître et à changer vos pensées, vos émotions et vos comportements afin de vous sentir mieux.

Au cours du programme, vous ferez des activités et des exercices qui vous permettront de changer votre façon de penser de manière significative. Vous n'êtes pas seul – AbilitiTCCi offre le soutien en continu d'un thérapeute attiré.

AbilitiTCCi vous permet d'aborder des problèmes comme la dépression, l'insomnie, la douleur, un traumatisme, et plus encore.

Voici comment accéder à AbilitiTCCi :

**Appli Web :** Après avoir ouvert une session, cliquez sur Vie dans la barre de navigation du haut, puis sur Soutien et ressources. Faites défiler la page jusqu'à la section Liens rapides, puis cliquez sur AbilitiTCCi. Suivez les directives à l'écran pour commencer le programme.

**Appli mobile :** Connectez-vous, puis cliquez sur Vie dans la barre de navigation du bas et faites défiler la page jusqu'à la section Liens rapides où vous cliquez sur AbilitiTCCi. Suivez les directives à l'écran pour commencer le programme.

## Commencer avec TELUS Santé.

Accédez à votre programme d'aide aux employés (PAE) 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 pour une aide confidentielle pour les questions sensibles.

