



## PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS (PAE)

Nous voulions prendre le temps de vous rappeler l'existence du Programme d'aide aux employés (PAE). Le PAE est offert gratuitement à tous les employés et à leurs personnes à charge admissibles par le PAE de TELUS Santé (anciennement appelé LifeWorks). Le PAE de TELUS Santé est accessible 24/7 téléphone, en ligne ou au moyen d'une application mobile. Le PAE de TELUS Santé offre du soutien et des services pour votre bien-être mental, physique, social et financier et celui de vos personnes à charge admissibles.

### Confidentiel et sans frais

Le PAE est entièrement confidentiel, dans les limites de la loi. Personne ne saura jamais que vous avez eu recours au programme, à moins que vous ne décidiez de le leur dire. L'utilisation du PAE est gratuite pour les employés et les membres éligibles de leur famille ; cet avantage vous est offert par PAL.

### Soutien et ressources

Chaque jour apporte son lot de changements et de défis. Le PAE de TELUS Santé peut vous aider, vous et les personnes à votre charge, à résoudre presque tous les problèmes, qu'ils soient liés à la santé, à la famille, à l'argent, au travail ou à toute autre question. Si vous avez des questions sur la gestion du stress, le maintien des relations, les changements au travail, les responsabilités parentales et la garde des enfants, la gestion de votre argent, les soins à donner à un parent âgé ou des questions de santé comme la perte de poids ou l'abandon du tabac, vous pouvez vous adresser au PAE de TELUS Santé pour obtenir des réponses. Vous pouvez parler en toute confidentialité à l'un de ses professionnels qualifiés, qui possède les connaissances et l'expérience nécessaires pour vous offrir du soutien et des stratégies pour les questions liées au travail et à la vie personnelle. Ils peuvent vous orienter vers des services de counseling, organiser des consultations (juridiques, financières, parentales, soins aux aînés, etc.) et vous aiguiller vers des agences et des organismes utiles dans votre communauté.

### Laissez votre PAE vous aider à trouver des solutions pour votre travail, votre santé et votre vie :

- **Le conseil professionnel à court terme** apporte un soutien pour les problèmes personnels et émotionnels.
- **Les services de soutien à la famille** permettent d'accéder à des ressources en matière de garde d'enfants et de personnes âgées.
- **Les services de soutien juridique** permettent de consulter des avocats professionnels pour répondre à des questions juridiques.
- **Les services de soutien financier** permettent de consulter des professionnels de la finance pour répondre à des questions d'ordre financier.
- **Conseils spécialisés et programmes en ligne** pour aider à relever les défis professionnels, à gérer le stress, etc.
- **Les services nutritionnels** proposent des consultations avec des diététiciens agréés sur toute question ou préoccupation d'ordre nutritionnel.
- **Des infirmières diplômées** peuvent fournir des informations et des conseils en matière de santé.
- **LifeWorks Fitness** propose une gamme complète d'activités de remise en forme que vous pouvez pratiquer dans le confort de votre foyer.

## Perks

Perks est l'endroit qui vous aide à économiser et à gagner du cashback lorsque vous faites des achats. Avec une vaste gamme de détaillants, il y en a pour tous les goûts.

- **Ristourne** - Parcourez des centaines de détaillants et suivez le lien spécial du PAE Santé de TELUS pour obtenir une ristourne sur vos achats. Vous pouvez faire fructifier votre remise en argent ou la transférer dans votre compte PayPal.
- **Offres exclusives** - Vous permet de bénéficier d'offres et de réductions intéressantes sur vos achats en ligne, le tout en un seul endroit. Vous pouvez consulter les offres dans l'onglet Offres exclusives. Il vous suffit de cliquer sur l'offre qui vous intéresse pour savoir comment l'utiliser.

## CareNow

Le service CareNow du PAE de TELUS Santé vous donne accès à une gamme de programmes conçus pour vous aider à gérer l'anxiété, la dépression et le stress. Nous nous assurerons d'améliorer nos offres et d'ajouter de nouveaux sujets de façon continue. Il vous offre la flexibilité nécessaire pour choisir votre propre voie en matière de soins - de la participation à des exercices et des évaluations à l'écoute de podcasts et au visionnage de vidéos - tous axés sur un changement de comportement positif.

## Accédez à votre PAE 24/7

À compter du 1er juillet 2023, vous et les membres admissibles de votre famille pourrez communiquer avec le PAE de TELUS Santé de diverses façons, selon vos besoins, et obtenir des conseils et du soutien en toute confidentialité.

Il y a trois façons simples de communiquer avec le PAE de TELUS Santé :

**1) En ligne sur [login.lifeworks.com](https://login.lifeworks.com)** : Accédez à des centaines d'articles, d'enregistrements, de livres électroniques et de boîtes à outils en ligne.

**2) Par l'application mobile gratuite pour iOS ou Android** : Accédez au soutien et aux ressources en déplacement depuis votre smartphone. Recherchez le "L bleu" cursif lorsque vous cherchez LifeWorks dans l'App Store ou sur Google Play. Besoin d'entrer en contact avec un consultant ? Grâce à l'application, vous pouvez nous appeler d'une simple pression !

**3) Par un numéro sans frais** : Vous pouvez appeler le PAE Santé de TELUS en tout temps, 24/7 365 jours par année, pour parler à un conseiller. Un membre attentionné et professionnel de l'équipe vous aidera à parler de vos préoccupations et à trouver des solutions.

**Le PAE de TELUS Santé est là pour vous, quand vous en avez besoin, jour et nuit.**

**Numéro de téléphone : 1-844-671-3327 (sans frais)**

**Site Web : [login.lifeworks.com](https://login.lifeworks.com)**

**Nom d'utilisateur : pal**

**Mot de passe : eap**