

# Bienvenue au PAE TELUS Santé

---



# PAE TELUS Santé

- L'utilisation du PAE est facultative et confidentielle.
- Les employés peuvent bénéficier du PAE gratuitement.
- Les services sont offerts dans les deux langues officielles (français et anglais).
- Les personnes qui y sont admissibles sont les suivantes :
  - Employés
  - Conjoint en droit ou de fait
  - Personnes à charge vivant sous le même toit que l'employé
  - Enfants âgés de 25 ans ou moins qui vivent hors du foyer familial pour étudier à temps plein dans un établissement d'enseignement postsecondaire



# La confidentialité avant tout

- Personne ne saura que vous avez eu recours au PAE, à moins que VOUS en parliez vous-même
- Bureaux bien situés pour les rendez-vous en personne, et séances de counseling en ligne ou par téléphone
- Courriels ou messages vocaux discrets, sans détails précis (avec votre consentement)
- Dossiers confidentiels conservés au Canada
- Services et programmes en ligne sécurisés et protégés par un mot de passe
- Programme entièrement confidentiel, dans les limites prévues par la loi





# Qu'est-ce qui vous préoccupe?

- Stress
- Problèmes relationnels
- Amélioration des habitudes
- Problèmes personnels : tristesse, anxiété
- Augmentation de l'activité physique
- Planification de la retraite
- Situation de crise
- Soins aux enfants
- Questions juridiques
- Questions sur la gestion des finances
- Pleine conscience et stratégies de résilience
- Deuil
- Parentalité
- Soutien aux parents âgés
- Besoin de parler à un conseiller

# Soutien offert

Nous offrons un soutien professionnel et confidentiel qui vous permettra de gérer les complexités de la vie, qu'il s'agisse de problèmes liés à votre travail, à votre santé ou à votre vie personnelle.

## Counseling clinique

- Problèmes personnels ou émotionnels
- Problèmes familiaux
- Difficultés conjugales ou relationnelles
- Problèmes liés au travail
- Dépendances



## Services travail-vie personnelle

- Consultations juridiques
- Consultations financières
- Orientation professionnelle
- Consultations en nutrition
  - Consultations en santé
- Services de soutien à la famille (soins aux enfants et aux aînés)

# Modes de counseling

Quand bon vous semble et comme il vous convient.



Counseling par téléphone.



Counseling par vidéoconférence.



Counseling en personne.



Premier contact



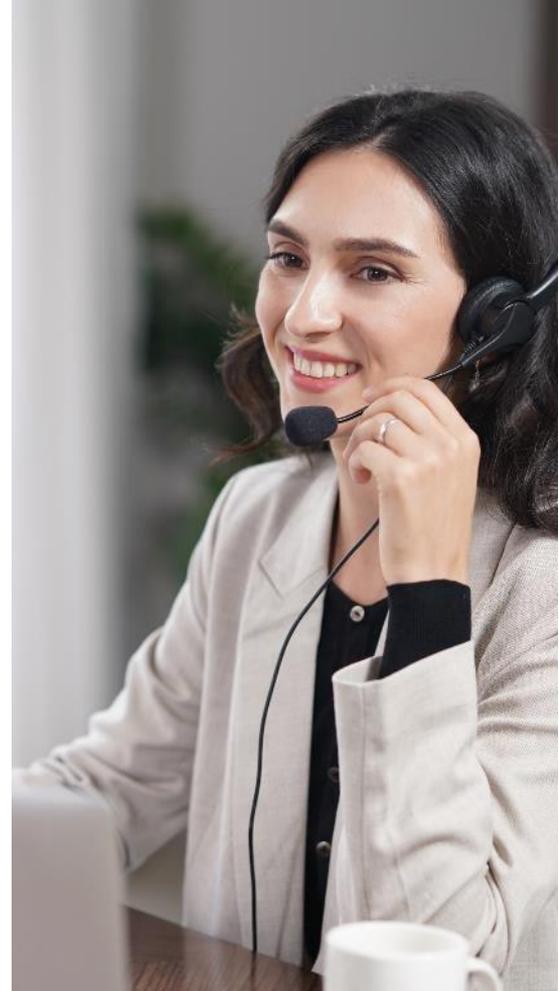
Counseling de groupe en ligne.



Ressources de soutien autonome.

# Consultations auprès de professionnels

Catégories de services.	Par exemple...
<b>Consultation juridique (sauf les questions liées aux conflits de travail)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Séparation ou divorce</li><li>• Garde des enfants</li><li>• Droit criminel</li><li>• Testaments et successions</li><li>• Procès civil</li></ul>
<b>Consultation financière (sauf les questions liées à la fiscalité internationale)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Endettement et crédit</li><li>• Divorce</li><li>• Planification des placements</li><li>• Fiscalité</li><li>• Retraite</li><li>• Assurances</li></ul>
<b>Orientation professionnelle</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Counseling</li><li>• Planification de carrière</li><li>• Coaching en adaptation professionnelle</li><li>• Planification de la retraite</li></ul>



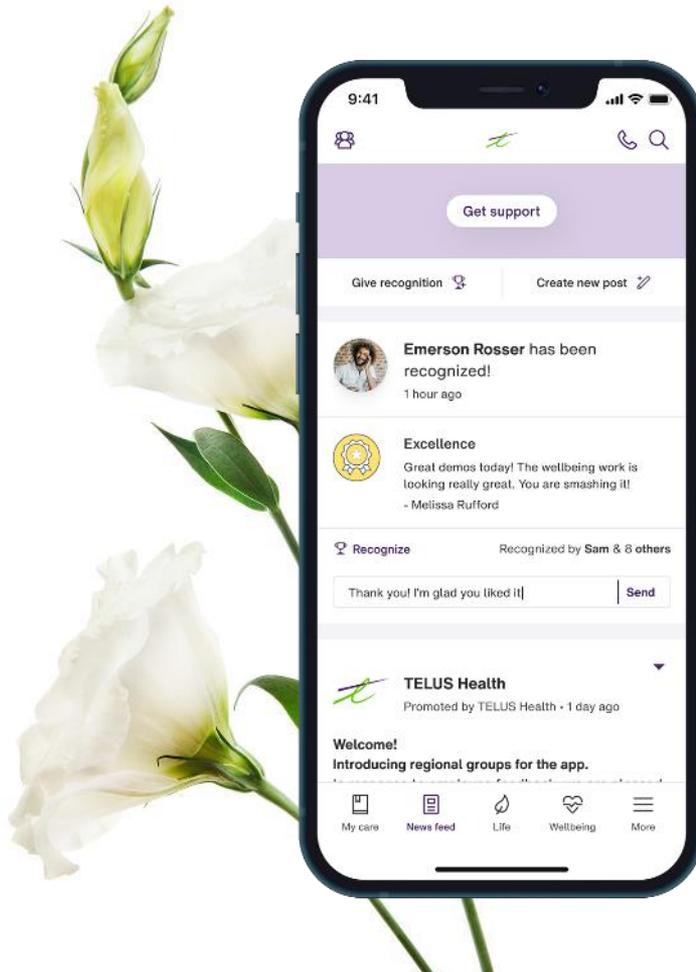
# Autres services travail-vie personnelle

Par téléphone et en ligne.



Services travail-vie personnelle	Par exemple...	
<b>Consultations en nutrition</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Saine alimentation en général</li><li>• Gain ou perte de poids</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prise en charge des maladies</li><li>• Adaptation au travail par quarts</li></ul>
<b>Soutien à la famille</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Planification familiale</li><li>• Futurs et nouveaux parents</li><li>• Soins à domicile</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Besoins particuliers</li><li>• Soins aux aînés</li><li>• Soins en établissement</li><li>• Programmes communautaires</li></ul>

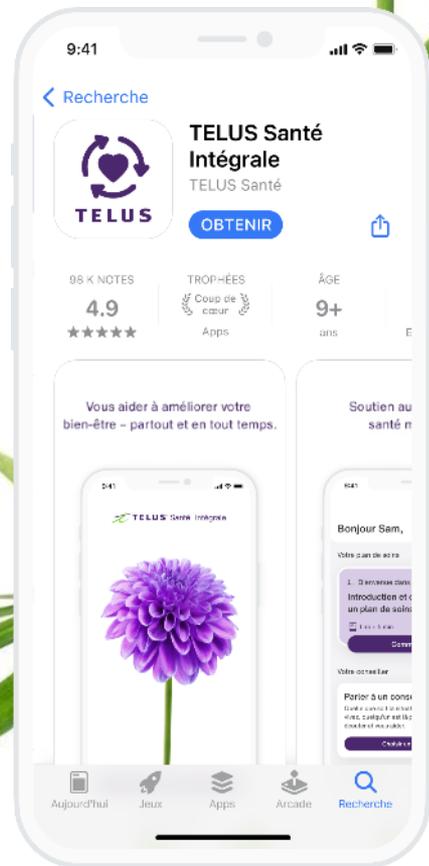
# Expérience mobile TELUS Santé Intégrale



# Téléchargez l'appli TELUS Santé Intégrale.

Joignez un expert à n'importe quel moment, où que vous soyez, ou consultez des ressources de bien-être directement sur votre téléphone.

1. Téléchargez l'appli TELUS Santé Intégrale ou visitez la page [integrale.telussante.com](https://integrale.telussante.com)
2. Connectez-vous au moyen du nom d'utilisateur (**ECE-FR**) et du mot de passe (**bienetre**) indiqués ci-après.



# Soutien et ressources

Des milliers de produits cliniquement contrôlés et fiables :



Livres  
électroniques



Boîtes à outils



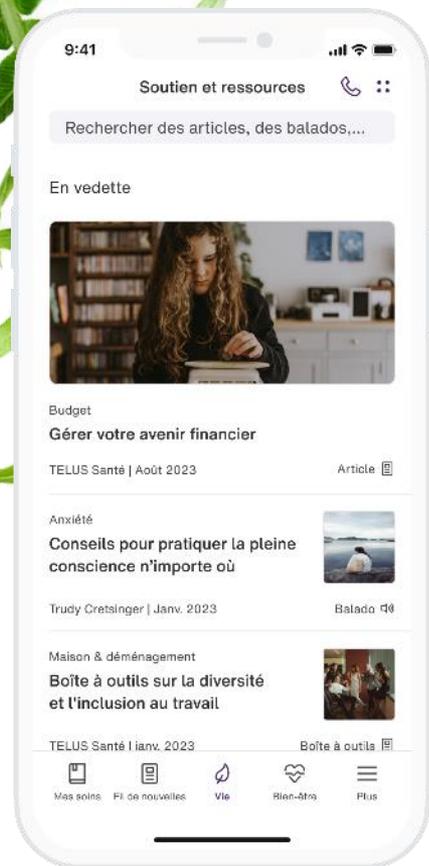
Articles



Documents  
infographiques



Balados

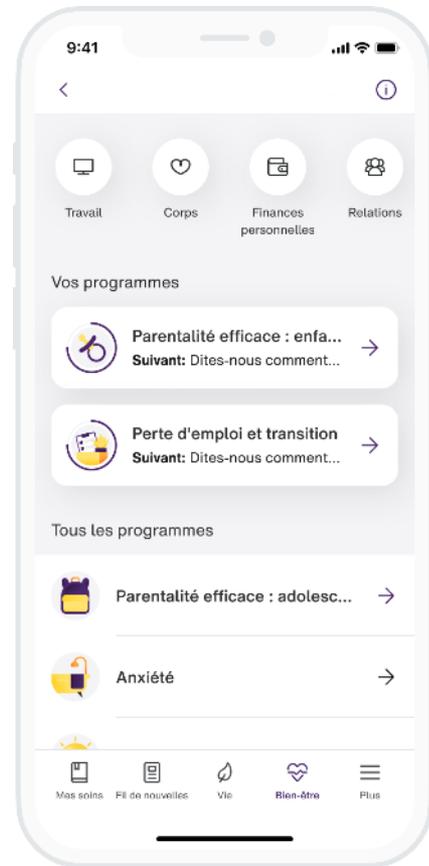


# Soutien autonome numérique

- Soutien instantané partout et en tout temps pour de nombreuses difficultés de la vie quotidienne
- Ressources d'autoassistance spécialisées permettant d'apporter des changements positifs grâce à du contenu numérique interactif, à des évaluations et à des exercices.

## Programmes modulaires proposés :

- Anxiété
- Stress
- Dépression
- Abus de substances
- Communication
- Séparation ou divorce
- Deuil
- Adaptation
- Renoncement au tabac et à la nicotine



# Évaluation du bien-être global

L'Évaluation du bien-être global consiste en une série de questionnaires simples, fondés sur les quatre piliers du bien-être global.



Financier



Social



Physique



Mental



Vous pouvez tous les remplir en une seule fois et obtenir un aperçu global de votre bien-être, ou répondre à chaque questionnaire individuellement pour mesurer votre état de bien-être et votre niveau de risque dans des domaines clés liés à la santé, ainsi que votre volonté de changer. Lorsque vous aurez répondu à tous les questionnaires, vous recevrez votre score de santé globale vous indiquant votre niveau de bien-être global.



# Avantages et économies.

Soutien pour favoriser votre bien-être financier.

Vous aimez les aubaines? Avec TELUS Santé, vous pouvez tirer profit d'offres et de rabais incroyables, qui vous sont proposés de façon exclusive par l'entremise de la plateforme.

- Rabais en lien avec des événements clés de la vie
- 10 meilleures offres et offres exclusives





# Accès au PAE TELUS Santé.



Appelez-nous en tout temps à l'un de ces numéros ou connectez-vous à l'aide des informations ci-dessous :

Numéro sans frais

Français : 1-833-768-2174



En ligne :

URL : [integrale.telussante.com](https://integrale.telussante.com)

Nom d'utilisateur partagé : ECE-FR

Mot de passe : bienetre

Merci