



# Programme d'aide aux employés

Votre programme d'aide aux employés (PAE) est un service facultatif de soutien physique et psychologique accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Vous pouvez obtenir une ou plusieurs séances de consultation avec le professionnel indiqué dans votre situation, ou le service qui correspond le mieux à vos besoins.

Le programme d'aide aux employés offert par Beneva vous donne accès au service de TELUS Santé (auparavant LifeWorks), une aide immédiate et confidentielle pour tout problème lié au travail, à la santé ou à la vie.

Ayant uni leurs forces en 2022, TELUS Santé et LifeWorks offrent aux gens du monde entier des solutions de soutien en santé et mieux-être, qui incluent les aspects physique, mental et financier, afin de leur donner les moyens de vivre en meilleure santé.

## Laissez-nous vous aider à :



### Optimiser votre mieux-être

- Stress • Problèmes de santé mentale
- Deuil et perte • Situations de crise



### Gérer un problème professionnel

- Stress • Rendement
- Équilibre travail et vie personnelle



### Gérer vos relations interpersonnelles

- Communication • Séparation ou divorce
- Parentalité et famille



### Vaincre une dépendance

- Alcool • Drogues
- Renoncement au tabac



### Trouver des ressources en soins aux enfants et aux aînés

- Soins aux enfants • Parcours scolaire
- Foyers de soins de longue durée et résidences pour aînés



### Obtenir des conseils juridiques

- Droit de la famille • Séparation ou divorce
- Garde d'un enfant



### Obtenir des conseils financiers

- Gestion de l'endettement • Faillite
- Retraite



Vous est offert par

**beneva**

 **TELUS** Santé



### AbilitiTCCi

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est une forme de thérapie qui peut vous aider à mieux vous sentir grâce à une meilleure compréhension et une modification des pensées, des émotions et des comportements qui causent problèmes.

AbilitiTCCi est un programme de thérapie cognitivo-comportementale sur Internet (TCCi) que vous pouvez suivre de façon autonome, avec ou sans le soutien d'un thérapeute. Il touche des sujets tels que l'anxiété, la dépression, le deuil, la gestion de la douleur, et l'insomnie

### Plateforme de mieux-être

Accédez simplement et rapidement aux services de votre PAE grâce à la plateforme de mieux-être :

- Programmes autoguidés Soins Immédiats assistés par un thérapeute
- Mise en forme TELUS Santé : entraînement en ligne personnalisé
- Rabais exclusifs sur vos achats de tous les jours
- Ressources et outils sur des sujets variés comme la famille, la santé, l'argent et les voyages



### Commencez dès aujourd'hui

Accédez à votre PAE en tout temps par téléphone,  
sur le Web ou à l'aide de l'appli mobile : [login.lifeworks.com](https://login.lifeworks.com)



1. Cliquez sur « S'inscrire ».
2. Entrez votre code d'invitation :
3. Créez votre profil.

Appelez-nous, sans frais et en tout temps pour obtenir le soutien du PAE :

Vous est offert par

**beneva**

 **TELUS**<sup>MD</sup> Santé