TELUS[MD] Santé

Nous pouvons vous aider

Votre programme d'aide aux employés (PAE) et à la famille est un soutien confidentiel et gratuit lié à votre mieux-être psychologique, physique, social, judiciaire et financier.

1.855.612.2998 | integrale.telussante.com
Application mobile : TELUS Santé Intégrale

Télécharger dans l'App Store | DISPONIBLE SUR Google Play

Comprendre votre programme d'aide aux employés (PAE) et à la famille

Votre PAE est un service confidentiel et facultatif de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement. Laissez-nous vous aider à trouver des solutions aux problèmes que vous pourriez éprouver, quels que soient votre âge et l'étape de votre vie. Les membres de votre famille immédiate (au sens de votre programme d'avantages sociaux) et vous pouvez obtenir un soutien immédiat et confidentiel correspondant à vos préférences, à votre mode de vie et au mode de services avec lequel vous êtes à l'aise.

L'utilisation du PAE est gratuite pour vous et les membres de votre famille. Le PAE fait partie du programme d'avantages sociaux offert par votre employeur pour des séances de consultation auprès de professionnels de TELUS Santé.

Confidentialité

Votre PAE est entièrement confidentiel, dans le cadre défini par la loi. Personne, y compris votre employeur, ne saura que vous avez utilisé le service, à moins que vous en parliez vous-même.

Autres services non couverts

Si vous avez besoin d'une aide plus spécialisée ou de longue durée, certains services pourraient être couverts par le régime d'assurance-maladie du Québec ou par votre programme d'assurances collectives.

Solutions travail, santé et vie

Optimiser votre bien-être

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

Gérer vos relations familiales

- Communication • Séparation et divorce
- Rôle parental

Gérer un problème professionnel

- Stress • Développement de carrière
- Équilibre travail-vie personnelle

Résoudre un problème de dépendance

- Alcool • Drogues • Tabagisme • Jeu

Obtenir des conseils juridiques

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

Obtenir des conseils financiers

- Gestion de la dette • Faillite • Retraite

Accédez à votre PAE, par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1.855.612.2998

integrale.telussante.com

Accès en tout temps à des centaines d'articles, d'enregistrements, de questionnaires, de livres électroniques, d'autoévaluations et plus encore sur l'appli mobile (iOS et Android) ou en ligne

C'est votre première utilisation?

1. Rendez-vous à : integrale.telussante.com ou téléchargez l'application mobile : TELUS Santé Intégrale (AppStore ou Google Play).
2. Cliquez sur « S'inscrire ».
3. Entrez votre code d'invitation : CISCA- votre numéro de matricule.
4. Créez vos informations de connexion (adresse courriel et mot de passe).

Ressources en ligne sur votre mieux-être

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.

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. Ces derniers sont le mieux-être mental, physique, social et financier.

Mise en forme TELUS Santé

TELUS Santé 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 votre studio de conditionnement physique préféré, sans sortir de la maison.

Fil de nouvelles

Le fil de nouvelles est un lieu pour consulter les nouveautés, les annonces et vos capsules mieux-être personnalisées.