

Bienvenue à LifeWorks



La navigation dans le guide de l'utilisateur est simple comme tout. Vous pouvez lire le guide au complet pour avoir une vue d'ensemble de la plateforme ou aller directement à la section qui vous intéresse en cliquant sur le lien correspondant ci dessous.

[Qu'est-ce que LifeWorks?](#)

[Programme d'aide aux employés \(PAE\)](#)

[Fil de nouvelles](#)

[Soins immédiats](#)

[Évaluation du mieux être global](#)

[LIFT session](#)



Qu'est-ce que LifeWorks?

LifeWorks est la solution de mieux-être que les employés adorent utiliser. La plateforme 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, LifeWorks 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.

Que dois-je faire pour accéder à LifeWorks?

Par connexion partagée : Tous les utilisateurs de votre organisation se connectent au moyen du même nom d'utilisateur et du même mot de passe.

Nom d'utilisateur :

Mot de passe :



Pour obtenir du soutien et des conseils confidentiels, contactez-nous.

Téléphone

En ligne

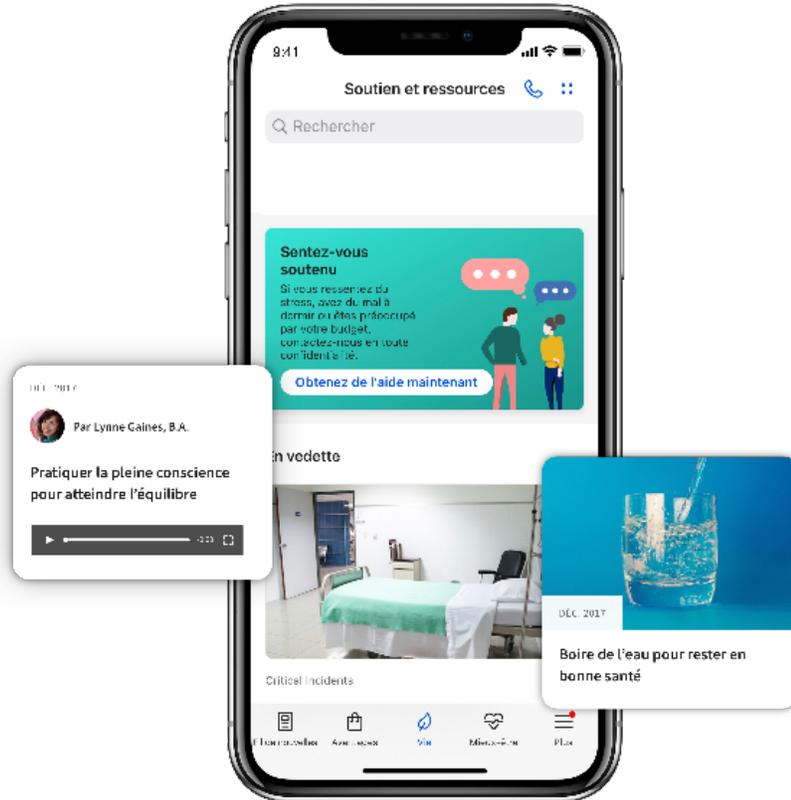
Programme d'aide aux employés (PAE)

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 LifeWorks pour obtenir des services confidentiels de confiance.

Comment pouvons-nous vous aider?

- **En tout temps, partout et de diverses façons** : Vous pouvez communiquer avec LifeWorks 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**.
- 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 trousses, d'enregistrements audio et d'autres ressources** pour obtenir des conseils et des outils qui vous aideront au quotidien.

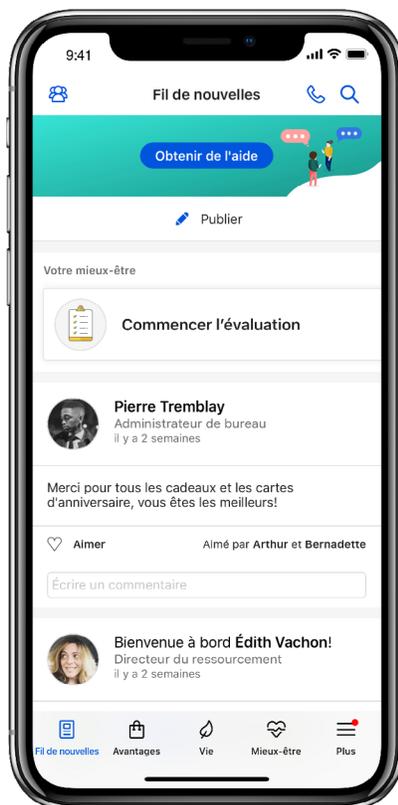
Vous avez accès à une mine d'information sur le mieux-être provenant d'experts en la matière et d'auteurs à succès et traitant de questions liées à la **famille**, à la **santé**, à la vie **personnelle**, à l'**argent** et au **travail**.

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

Parcourez nos ressources fiables et vérifiées par des cliniciens :

- Articles
- Trousses
- 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.



Fil de nouvelles

Le fil de nouvelles fait office d'outil de communication en ligne où vous pourrez consulter les nouvelles, les annonces et des capsules mieux-être.

Explorez le contenu lié au mieux-être parmi des milliers d'articles, balados, fiches conseils, infographies, etc.

Évaluation du mieux-être global

L'évaluation du mieux-être global est un outil qui vous aide à connaître vos forces et les aspects à améliorer parmi les quatre piliers du mieux-être global. Vous obtenez un score simple qui vous procure un aperçu de votre santé globale.

Soins immédiats

Le service Soins immédiats de LifeWorks vous donne accès à un éventail de programmes numériques et autonomes, pour vous aider à composer avec divers problèmes auxquels vous pouvez faire face.



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 LifeWorks 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.

Les comptes personnels doivent être créés via le site Web.



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.



Évaluation du mieux être global (suite)

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. Les comptes personnels doivent être créés via le site Web.

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.



Mise en forme LIFT session

LIFT session 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.

Commencer avec LifeWorks!

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.