

# CANADA RESSOURCES EN MATIÈRE DE BIEN-ÊTRE



Si vous avez des pensées suicidaires ou d'automutilation, veuillez appeler la ligne d'écoute téléphonique nationale pour la prévention du suicide au [988](tel:1-888-988-9888). Vous trouverez également un guide de référence rapide sur les numéros d'urgence à l'adresse suivante [UnderTheHat.com](http://UnderTheHat.com).

SI VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE AVEC :	SERVICES OFFERTS	FOURNISSEUR/PROGRAMME
Aide en santé mentale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conseils à court terme (par séances vidéo ou par clavardage)</li> <li>• Services de gestion de crise</li> <li>• Ressources en ligne (cours en ligne, articles, podcasts, vidéos)</li> <li>• Soins liés à la dépression et soins et traitements des traumatismes</li> <li>• Traitement cognitivo-comportemental autodirigé en ligne</li> </ul>	<p>Manuvie/Homewood  <a href="tel:855-522-1217">855 522-1217</a>  <a href="http://Manulife.ca/groubenefits">Manulife.ca/groubenefits</a> (cliquez sur Centre de bien-être)</p> <p>Si vous n'avez pas accès au site des membres du plan Manuvie, ouvrez une session à l'adresse suivante <a href="http://www.manulifeEFAP.com">www.manulifeEFAP.com</a>.</p>
Services de coaching intelligents	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soutien aux nouveaux parents</li> <li>• Garde et éducation des enfants</li> <li>• Soins aux personnes âgées et à la famille</li> <li>• Solutions relationnelles</li> <li>• Services de coaching financier</li> <li>• Services de conseil juridique</li> <li>• Deuil et perte</li> <li>• Solutions au stress</li> </ul>	
Coaching santé intelligent	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amélioration rapide du bien-être</li> <li>• Services de coaching nutritionnel</li> <li>• Arrêt du tabac</li> </ul>	
Services de coaching professionnel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coaching de carrière</li> <li>• Planification de la préretraite</li> <li>• Soutien aux travailleurs de quarts</li> </ul>	
Bien-être au travail	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ligne de conseils aux gestionnaires</li> <li>• Bibliothèque RH en ligne</li> <li>• Bibliothèque de santé</li> </ul>	

Des ressources supplémentaires peuvent être disponibles dans les domaines financier, juridique, des soins aux personnes âgées et à la famille, en toxicomanie, etc.

Pour connaître les programmes supplémentaires auxquels vous êtes admissible, rendez-vous sur [myjobbenefits.com](http://myjobbenefits.com).

Si vous avez besoin d'aide pour accéder à votre mot de passe, appelez le Service des avantages sociaux au [855-329-7907](tel:855-329-7907) ou envoyez un courriel à l'adresse suivante [benefits@kiewit.com](mailto:benefits@kiewit.com).