

CANADA RESSOURCES EN MATIÈRE DE BIEN-ÊTRE

Si vous avez des pensées suicidaires ou d'automutilation, veuillez appeler la Ligne nationale de prévention du suicide au **988**. Vous trouverez également un guide de référence rapide sur les numéros d'appel d'urgence à l'adresse suivante Souslechapeau.com.

POUR DE L'AIDE SUR LES	SERVICES OFFERTS	FOURNISSEUR / PROGRAMME
Consultations à court terme	<ul style="list-style-type: none"> • 4 à 5 séances de consultation à court terme par téléphone, vidéo, clavardage, en personne • Disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pour des questions telles que le deuil, l'anxiété, le stress, etc. • Mise en place d'un processus de transition pour des séances supplémentaires ou des conseils à plus long terme 	
Services liés à la vie professionnelle et à la vie privée	Consultations professionnelles et soutien éducatif pour divers problèmes, notamment <ul style="list-style-type: none"> • Consultations juridiques • Consultations financières • Coaching et services de carrière • Consultations sur la nutrition et la santé • Services d'aide à la famille (soins aux enfants et aux personnes âgées) 	TELUS Santé 855-522-1217 Manuvie.ca/ouvrir_une_session (cliquer sur Soutien à la santé mentale) Application mobile : Connectez-vous à l'application mobile de Manuvie et accéder à un soutien en matière de santé mentale dans le cadre de la rubrique « Obtenir des soins ».
Ressources en ligne	<ul style="list-style-type: none"> • Plateforme conviviale, accessible sur tous les appareils • Prendre rendez-vous • Accès facile aux ressources d'assistance en ligne (articles, vidéo, audio, etc.) • Plans de soins autoguidés basés sur la thérapie cognitivo-comportementale et sur les inférences • Webinaires (surmonter le burnout, le stress, créer, etc.) 	
Assistance en direct	Le soutien personnel aide les employés à trouver les ressources disponibles, à trouver le bon conseiller, à prendre rendez-vous et à fournir un soutien immédiat - si nécessaire.	

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