

SUPPORT FOR EVERY PART OF FAMILY LIFE

You, your family and household members
get four free counselling sessions each year.

DU SOUTIEN POUR CHAQUE ASPECT DE LA VIE FAMILIALE

Vous, les membres de votre famille et les personnes vivant sous votre
toit bénéficiez de quatre séances de consultation gratuites chaque année.

Use your sessions for:

-  **Support for kids and teens**
Support for bullying, isolation, body image concerns, school stress and anxiety.
-  **Care for you**
Support for stress, caregiving and life's everyday pressures.
-  **Couples counseling**
Support for communication, conflict and trust issues.
-  **Parenting support**
Guidance for challenges like tantrums, sleep struggles, homework and defiance.

Utilisez vos séances pour obtenir :

-  **Soutien aux enfants et aux adolescents**
Du soutien pour composer avec l'intimidation, l'isolement, les préoccupations liées à l'image corporelle, le stress relatif à l'école et l'anxiété.
-  **Prenez soin de vous**
Du soutien pour gérer le stress, les responsabilités liées au rôle de proche aidant et les défis du quotidien.
-  **Thérapie de couple**
Du soutien pour améliorer la communication et composer avec les conflits ou les problèmes de confiance.
-  **Soutien à la parentalité**
Des conseils pour relever des défis comme les crises de colère, les difficultés de sommeil, les devoirs et les comportements d'opposition.

Also available for everyday home life:

-  **Family support services**
Help finding child care, elder care, adoption, home care, special needs resources and other family services.
-  **Digital resources**
Access articles, videos, audio and self-guided care plans on your own schedule.
-  **Nutrition support**
Connect with registered dietitians for personalized nutrition guidance and healthy eating support.

Également offerts pour faciliter la vie quotidienne :

-  **Services de soutien aux familles**
De l'aide pour trouver des services de garde d'enfants, des services destinés aux aînés, des ressources en matière d'adoption, des soins à domicile, des ressources pour les personnes ayant des besoins particuliers et d'autres services destinés aux familles.
-  **Ressources numériques**
Accédez à des articles, des vidéos, des contenus audio et des programmes d'autosoins, au moment qui vous convient.
-  **Soutien nutritionnel**
Consultez des diététistes professionnels pour obtenir des conseils nutritionnels personnalisés et du soutien pour adopter de saines habitudes alimentaires.

Who is eligible:

TELUS Health provides mental health services for all eligible employees, their families and household members (including union employees of Nuvumit and Ganotec). You will have access to four short-term counselling sessions at no cost.

How can my family members access the support?

Family members can call 1-844-505-6240 or be invited by the employee through the "Invite a family member" feature in the online platform.



Comment les membres de ma famille peuvent-ils accéder au programme?

Les membres de votre famille peuvent appeler au 1 844 505-6240 ou être invités par vous, l'employé(e), au moyen de la fonction « Inviter un membre de la famille » de la plateforme en ligne.

Qui peut en bénéficier?

TELUS Santé offre des services de soutien en santé mentale à tous les employés admissibles, aux membres de leur famille et aux personnes vivant sous leur toit (y compris les employés syndiqués de Nuvumit et de Ganotec). Vous avez accès gratuitement à quatre séances de consultation à court terme.