

Accessible en tout temps

Nos conseils sont disponibles 24 h/24 et 7 j/7 dans des modalités adaptées à votre niveau de confort et à votre disponibilité :


- Téléphone : 1 855 612-2998
- Face à face, en personne
- Vidéo
- Clavardage en ligne
- Groupe

Score santé total

Ne serait-il pas agréable d'avoir un score simple pour exprimer votre niveau de santé global et vous aider à comprendre ce que vous faites correctement et ce que vous devez améliorer? Avec le score de santé total LifeWorks, plus le score est élevé, plus votre santé actuelle est optimale.

Vous souhaitez découvrir votre score?

Remplissez simplement l'évaluation de bien-être total facile à utiliser sur la plateforme LifeWorks et vous obtiendrez votre score. L'évaluation mesure votre santé en évaluant les quatre piliers du bien-être total. Suivez le lien pour démarrer.



Découvrez
le score total
de votre santé

Commencez à utiliser dès maintenant

Solutions Mieux-être **LifeWorks**

1. Rendez-vous à login.lifeworks.com ou téléchargez l'application mobile.
2. Cliquez sur « S'inscrire ».
3. Entrez votre code d'invitation : **(lau-)** suivi de votre numéro d'employé (**exemple : lau-099999**)
4. Créez vos informations de connexion (adresse de courriel et mot de passe).
5. Suivez les indications à l'écran.
6. Consultez vos courriels à la boîte que vous associez à votre compte LifeWorks.



Vous trouverez plus de détails sur le Programme d'aide aux employés du CISSS des Laurentides sur la page [santelaurentides.gouv.qc.ca/Espace_employés_et_partenaires/Espace_employés/Programme d'aide aux employés](http://santelaurentides.gouv.qc.ca/Espace_employés_et_partenaires/Espace_employés/Programme_d'aide_aux_employés).

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec 

PLUS DE 100 INSTALLATIONS
EN SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

LE CISSS DES LAURENTIDES
complice de votre santé

Programme d'aide aux employés



Programme confidentiel d'assistance aux employés

24 heures sur 24

7 jours sur 7

1 855 612-2998

Votre programme d'aide confidentiel et des ressources favorisant votre bien-être mental, physique, social et financier.

Québec 

Programme d'aide aux employés

Prendre soin de vous

Essayez-vous de mieux prendre soin de votre santé physique et mentale?

Grâce à LifeWorks, vous disposez de tout le soutien dont vous avez besoin pour améliorer votre bien-être, que vous ayez des questions sur les relations, les problèmes familiaux, le stress, les finances ou encore des problèmes de santé physique.

Cela aide déjà beaucoup de vos collègues, tout comme vous, à trouver des réponses à des questions difficiles et à réduire leur niveau de stress grâce à un contenu, à des astuces et à des conseils personnalisés.

Vous pouvez également parcourir des centaines d'articles, de boîtes à outils, d'enregistrements audio et plus sur la famille, la santé, la vie, le travail ou l'argent. La plateforme LifeWorks contient également du contenu personnalisé pour une aide en ligne autonome, sur votre ordinateur ou votre appareil mobile

Obtenez l'aide dont vous avez besoin, comme vous le souhaitez, n'importe quand, n'importe où : sur votre appareil mobile ou de bureau, depuis votre domicile ou ailleurs, de jour et de nuit. Les programmes Soins immédiats vous offrent des ressources d'autoassistance spécialisées développées par nos experts de renommée mondiale.



Obtenez l'aide dont vous avez besoin, comme vous le souhaitez

**24 heures sur 24
7 jours sur 7
1 855 612-2998**

Qu'est-ce que Soins immédiats?

Le service Soins immédiats de LifeWorks vous donne accès à une gamme de programmes conçus pour aider à combattre l'anxiété, la dépression et le stress. De nouveaux sujets sont continuellement ajoutés, alors consultez fréquemment la plateforme pour obtenir plus d'informations sur d'autres domaines dans lesquels vous pourriez avoir besoin d'assistance.

Comment cela fonctionne?

Soins immédiats vous offre la souplesse dont vous avez besoin pour choisir votre propre chemin en matière de soins. De la participation à des exercices et des évaluations, à l'écoute de balados et à la lecture de vidéos, l'ensemble des ressources vise à vous aider à apporter des changements positifs.

Quelles formes de soutien sont offertes?

Obtenez le soutien dont vous avez besoin en sélectionnant le programme avec lequel vous êtes le plus à l'aise. Soins immédiats propose du contenu interactif, des exercices, des balados, des vidéos, de la méditation et plus encore, afin que vous puissiez explorer le sujet de votre choix, comme vous le souhaitez.

Bien-être financier

Le bien-être financier est désormais considéré comme tout aussi important que le bien-être physique et mental. Cela va au-delà du fait d'avoir de l'argent à la banque. Le bien-être financier est synonyme de maîtrise de ses propres finances : être en mesure de faire face à un revers financier et être sur la bonne voie pour atteindre ses objectifs financiers et de vie (y compris avoir un régime de retraite).

Conseillers financiers avec LifeWorks

Vous avez accès à des conseillers financiers qui vous apportent un soutien sur une variété de questions :

- Budgétisation et gestion globale de votre argent
- Dette de carte de crédit et options de gestion de cette dette
- Gestion du crédit et rétablissement du dossier de crédit
- Options en cas d'urgence financière
- Difficulté à payer les prêts étudiants
- Forclusion et autres problèmes de logement
- Questions hypothécaires de base, y compris sur l'achat et la location
- Aspects et conséquences financiers de la faillite
- Vol d'identité

**Sentez-vous soutenu
et connecté avec notre
programme confidentiel
d'assistance aux employés
24 h/24 et 7j/7.**

**Une ressource innovante
et fiable en lien avec
le bien-être.**