

# Programme d'aide aux employés et à la famille :

Un soutien pour les  
multiples facettes  
de votre vie !



Accès simple et rapide • Disponible  
partout et en tout temps  
(24h/7j) • Confidentiel

TELUS Santé, votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service **confidentiel** qui vous offre un soutien immédiat et des outils diversifiés pour vous guider vers des solutions aux situations que vous vivez.

**Gratuit** pour vous et les membres de votre famille, il est accessible **en ligne, sur l'application mobile ou par téléphone**. Il fait partie du programme d'avantages sociaux offert par Groupe Sélection.\*

**Vous aurez accès notamment à :**

- Une plateforme en ligne vivante ;
- Une application mobile intuitive ;
- Des professionnels pour vous conseiller par téléphone ou clavardage ;
- Des offres exclusives et des rabais employés ;
- Un questionnaire pour découvrir votre indice de vie et des recommandations selon votre résultat ;
- Des articles et des capsules vidéos sur différents sujets du quotidien ;
- Et plus !

## Conseils et solutions



Optimiser votre bien-être, soutien et écoute

- Stress et colère
- Dépression et anxiété
- Situations de crise
- Stratégies naturopathiques
- Plan d'action pour renforcer la santé



Trouver des ressources en soins aux enfants et aux aînés

- Services de garderie et parcours scolaire
- Ressources soins aux aînés



Obtenir des conseils financiers

- Gestion des dettes et du crédit
- Établissement d'un budget
- Faillite et urgences financières



Vaincre une dépendance

- Alcool, tabac et drogue
- Jeu et autres dépendances
- Établir un plan d'action et soutien



Gérer vos relations interpersonnelles et familiales

- Conflit, séparation et divorce
- Parentalité
- Familles reconstituées



Obtenir des conseils juridiques

- Séparation et divorce
- Procès civil
- Garde d'enfant et pension alimentaire



Obtenir des conseils nutritionnels

- Saine alimentation et augmentation de l'énergie
- Gestion du poids
- Maladies telles qu'hypertension, diabète, etc.



Gérer un problème professionnel

- Équilibre travail-vie personnelle
- Planification de carrière
- Conflit, intimidation et harcèlement

### Comment les rejoindre

Par téléphone :  
**1-844-880-9142**

En ligne, sur leur site web :  
**[integrale.telussante.com](http://integrale.telussante.com)**

Utilisateur : selection  
Mot de passe : Selection

Sur l'application mobile  
**TELUS Santé Intégrale**



\*Un service ou un spécialiste pourrait vous être proposé si vous avez besoin d'une aide plus spécialisée, et ce, à vos frais (certains services sont couverts par le régime provincial ou le programme d'avantages sociaux).