

# **Bienvenue à LifeWorks**

---



**La navigation dans le guide de l'utilisateur est simple comme tout.** Vous pouvez lire le guide au complet pour avoir une vue d'ensemble de la plateforme ou aller directement à la section qui vous intéresse en cliquant sur le lien correspondant ci-dessous.

Qu'est-ce que LifeWorks? .....	3
Programme d'aide aux employés.....	4
Fil de Nouvelles.....	6
Capsules mieux-être .....	7
Soins immédiats.....	8
Évaluation du mieux-être global.....	9
Avantages et économies.....	11
Mise en forme LIFT session.....	15



## Qu'est-ce que LifeWorks?

**LifeWorks est la solution de mieux-être que les employés adorent utiliser. La plateforme LifeWorks est conçue pour soutenir votre mieux-être mental, physique, financier et social afin de vous aider à être au meilleur de votre forme et de votre productivité.**

De plus, LifeWorks vous donne accès à un programme d'aide aux employés (PAE) confidentiel et aux outils de mieux-être dont vous avez besoin pour vous motiver, vous dynamiser et vous inspirer en vue d'être en santé et heureux.

**Tirez le meilleur parti de votre expérience!**  
Cela ne pourrait pas être plus facile!

- **Se connecter par téléphone.**
- **Visitez LifeWorks en ligne ou téléchargez l'application mobile.**





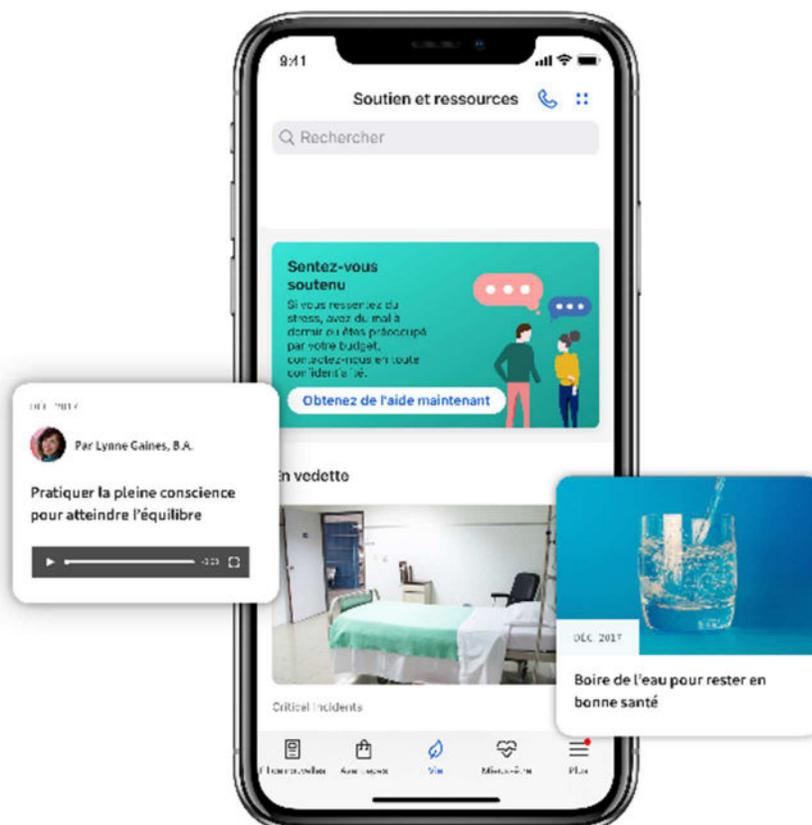
# Programme d'aide aux employés

**Surmontez les aléas de la vie, quels qu'ils soient.**

La vie n'est pas toujours un long fleuve tranquille. Mais nous pouvons vous aider. Qu'il s'agisse de questions sur vos relations personnelles, de problèmes familiaux, de stress au travail ou à la maison, d'anxiété, de difficultés financières ou de problèmes de santé, vous pouvez compter sur LifeWorks pour obtenir des services confidentiels de confiance.

## Comment pouvons-nous vous aider?

- **En tout temps, partout et de diverses façons :** Vous pouvez communiquer avec LifeWorks 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, par téléphone ou au moyen d'un navigateur Web ou de l'appli mobile.
- Accès en tout temps à des conseils, à de l'orientation et à de l'aide à la conciliation travail-vie personnelle fournis par des **conseillers professionnels**.
- 24/7 Accès en tout temps à du counseling par téléphone pour obtenir du soutien immédiat et de courte durée.
- Accès en tout temps à des **centaines d'articles, d'enregistrements, de questionnaires, de livres numériques, d'auto-évaluations et plus encore** au moyen de l'appli mobile (iOS et Android) et en ligne.
- **Orientation vers du counseling en personne** et d'autres modes de service convenant à votre horaire et avec lesquels vous êtes à l'aise.
- **Programmes cliniques de premier ordre** qui offrent de l'aide et du soutien pour relever les défis liés au travail, à la santé et à la vie personnelle.
- **Recommandations** d'organismes dans votre collectivité pour vous aider à répondre à des besoins particuliers.



## Des ressources en ligne sur le mieux-être pour vous aider

**Trouvez des réponses, rapidement.** Nous vous facilitons la vie lorsque vous cherchez des réponses à des questions difficiles. **Naviguez au gré de vos champs d'intérêt parmi des centaines d'articles, de trousseaux, d'enregistrements audio et d'autres ressources** pour obtenir des conseils et des outils qui vous aideront au quotidien.

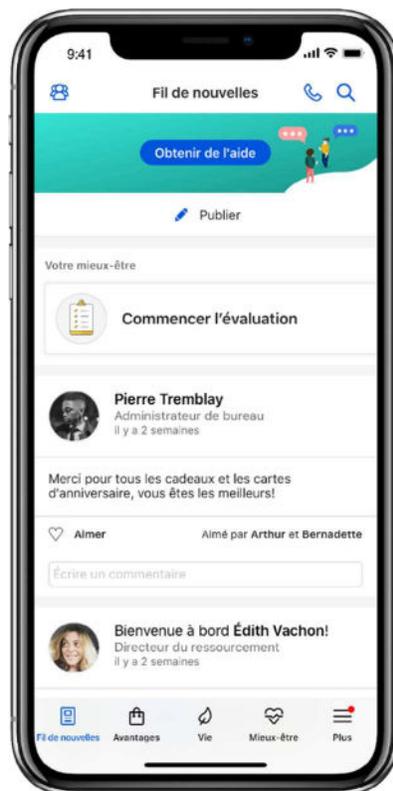
Vous avez accès à une mine d'information sur le mieux-être provenant d'experts en la matière et d'auteurs à succès et traitant de questions liées à la **famille**, à la **santé**, à la vie **personnelle**, à l'**argent** et au **travail**.

Il vous suffit de vous connecter à LifeWorks et de consulter la section « Vie » dans la barre de menu.

**Parcourez nos ressources fiables et vérifiées par des cliniciens :**

- Articles
- Trousseaux
- Balados
- Documents infographiques
- Livres numériques, et plus encore

**Toutes les nouveautés en un coup d'œil.** Les articles sont également accessibles sous « Articles en vedette » et « Articles récemment mis à jour », tandis que le contenu le plus fréquemment consulté ainsi que les services offerts sont affichés dans le menu « Liens rapides ». Ainsi, vous pouvez toujours voir les nouveautés en premier.



## Fil de Nouvelles

Le fil de nouvelles fait office d'outil de communication en ligne et de système de diffusion d'information pour votre organisation. C'est là que vous pourrez consulter les nouvelles, les annonces et vos capsules mieux-être personnalisées.

### **Célébrez les moments de réussite.**

Consultez régulièrement le fil de nouvelles pour prendre connaissance des publications de votre entreprise, notamment des nouvelles et des annonces de la direction, du président et chef de la direction et des RH.

**Explorez le contenu lié au mieux-être qui correspond à votre mode de vie.** Choisissez les thèmes qui vous intéressent (**corps, esprit, finances personnelles, relations et travail**) et recevez quotidiennement des capsules personnalisées.

### **Répertoire de collègues.**

Consultez votre profil et celui de vos collègues, notamment pour connaître leurs fonctions et leurs coordonnées, et communiquez directement avec eux par texto, courriel ou téléphone.

### **Évaluation du mieux-être global**

L'évaluation du mieux-être global est un outil qui vous aide à connaître vos forces et les aspects à améliorer parmi les quatre piliers du mieux-être global. Vous obtenez un score simple qui vous procure un aperçu de votre santé globale.

Il est possible que certains éléments ne figurent pas sur la plateforme LifeWorks ou ne soient pas compris dans votre forfait – veuillez communiquer avec votre gestionnaire des RH pour obtenir de plus amples renseignements.



## Capsules mieux-être

Du contenu personnalisé et fiable diffusé quotidiennement dans le fil de nouvelles et consultable en quelques minutes à peine! Vous avez ainsi accès à du contenu d'experts sur divers sujets : corps, esprit, finances personnelles, relations et travail. Les sujets de vos capsules mieux-être sont confidentiels et vous seul pouvez les voir.

**Comment puis-je choisir les sujets de mes capsules mieux-être?** La première fois que vous vous connecterez, on vous invitera à indiquer vos champs d'intérêt en matière de mieux-être.

**Pour modifier les sujets :**

**Appli Web :** Allez à « Paramètres » dans le coin supérieur droit de l'écran et sélectionnez « Capsules mieux-être » dans le menu déroulant pour accéder à vos sujets.

**Appli mobile :** Sélectionnez « Plus » dans le coin inférieur droit de l'écran, puis l'icône de la roue dentée située dans le coin supérieur droit pour accéder aux paramètres. Faites défiler l'écran jusqu'à « Mieux-être » puis sélectionnez « Sujets quotidiens ». Vous pourrez alors modifier rapidement et facilement les principaux sujets et les sous-catégories.

**Astuce :** Après avoir pris connaissance d'une capsule, vous pouvez nous faire savoir si vous avez trouvé le contenu utile. Si vous avez aimé la capsule, choisissez l'icône du pouce vers le haut; si elle ne vous a pas plu, sélectionnez l'icône du pouce vers le bas.



## Soins immédiats

Soins immédiats vous offre la liberté de choisir le parcours que vous suivrez afin de traiter votre problème – en participant à des exercices et en effectuant des évaluations, ou en écoutant des balados et en regardant des vidéos; chaque activité est axée sur un changement comportemental positif.

Le service Soins immédiats LifeWorks vous donne accès à un éventail de programmes conçus pour vous aider à composer avec divers problèmes, comme l'anxiété, la dépression et le stress. Nous continuerons d'améliorer nos offres et d'ajouter régulièrement de nouveaux sujets, alors visitez la page Soins immédiats fréquemment pour rester au fait.

### **Pour accéder à Soins immédiats :**

**Appli Web :** Cliquez sur « Mieux être » dans la barre de navigation du haut et défilez jusqu'à la section Soins immédiats. Sélectionnez le programme qui vous convient le mieux et suivez les étapes.

**Appli mobile :** Cliquez sur « Mieux être » dans la barre de navigation du haut et défilez jusqu'à la section Soins immédiats. Sélectionnez le programme qui vous convient le mieux et suivez les étapes.

Vous aurez à créer un compte personnel afin d'accéder aux programmes de Soins immédiats. Suivez simplement les étapes à suivre afin de démarrer.

Les comptes personnels doivent être créés via le site Web.



## Évaluation du mieux-être global

### Qu'est ce que l'Évaluation du mieux-être global?

L'Évaluation du mieux-être global est facile d'utilisation et vous aide à connaître vos forces et les aspects à améliorer parmi les quatre piliers du mieux-être global. Ceux-ci se résument à santé mentale, santé physique, finances et relations.

### Voici comment cela fonctionne :

1. **Ayez une bonne compréhension de votre état de santé actuel selon quatre piliers** en répondant à de courts questionnaires d'évaluation du mieux-être; chacun ne prend que quelques minutes à remplir. Vous obtiendrez immédiatement de l'information sur les risques que vous présentez, vos points forts, les aspects à améliorer et les ressources qui vous sont suggérées.
2. **Améliorez votre santé en accédant à du contenu personnalisé**, à des conseils et à des capsules sur le mieux-être en fonction des résultats de votre évaluation et des nouveaux objectifs en matière de santé que vous pourriez vous fixer, comme cesser de fumer, améliorer votre alimentation ou intégrer plus d'activité physique à votre routine quotidienne.
3. **Consultez votre score en matière de santé globale.** Après avoir répondu aux questionnaires, vous obtiendrez un score de santé globale de 0 à 100. Plus le score est élevé, plus vous présenterez un niveau de santé optimal.
4. **Apportez des améliorations à partir de capsules** mieux-être personnalisées et refaites les évaluations en tout temps pour actualiser votre score.



## Évaluation du mieux-être global (suite)

### Comment accéder à l'évaluation du mieux-être global:

- **Appli Web** : Connectez-vous à la plateforme, cliquez sur « Mieux-être » dans le menu au haut de la page, puis sélectionnez « Évaluations ».
- **Appli mobile** : Ouvrez l'appli, touchez « Mieux être » dans le menu au bas de l'écran, puis sélectionnez « Évaluations ».

Vous avez l'option de créer un compte personnel lorsque vous accédez aux Évaluations du mieux-être global. Les comptes personnels doivent être créés via le site Web.

Un compte personnel vous permet de sauvegarder vos résultats d'évaluations et de les compléter en plusieurs sessions.

Consultez votre fil de nouvelles, car de l'information sur les évaluations en promotion y sera publiée.

### Évaluation du mieux-être global en promotion (Entreprise)

Votre employeur ou votre organisation peut aussi choisir d'encourager ses employés ou ses membres à remplir une évaluation du mieux-être global d'un pilier, de plusieurs ou de l'ensemble des piliers durant une période donnée.

L'objectif de cette approche est de mesurer les risques au sein des effectifs à un moment particulier et de développer des stratégies ciblées en matière de mieux-être qui sont pertinentes pour votre organisation. Vos résultats demeurent tout de même confidentiels et anonymes, puisque personne au sein de votre organisation ne recevra vos résultats individuels.

REMARQUE : Les évaluations de la santé sont pour les adultes âgés de 18 à 65 ans. Les questionnaires ont uniquement été conçus à des fins éducatives et ne remplacent en aucun cas les conseils médicaux, les diagnostics, les traitements ou les soins fournis par un professionnel de la santé.



## Avantages et économies

**Économisez sur vos achats quotidiens et sur les choses qui comptent vraiment dans la vie!**

Vous planifiez des vacances en famille, vous avez des emplettes des Fêtes à faire ou vous déménagez bientôt?

Grâce à nos Avantages exclusifs, vous pouvez réaliser des économies sur des achats liés à tous les aspects de la vie et en avoir plus pour votre argent.

Il vous suffit de sélectionner « Avantages » dans la barre de menus.





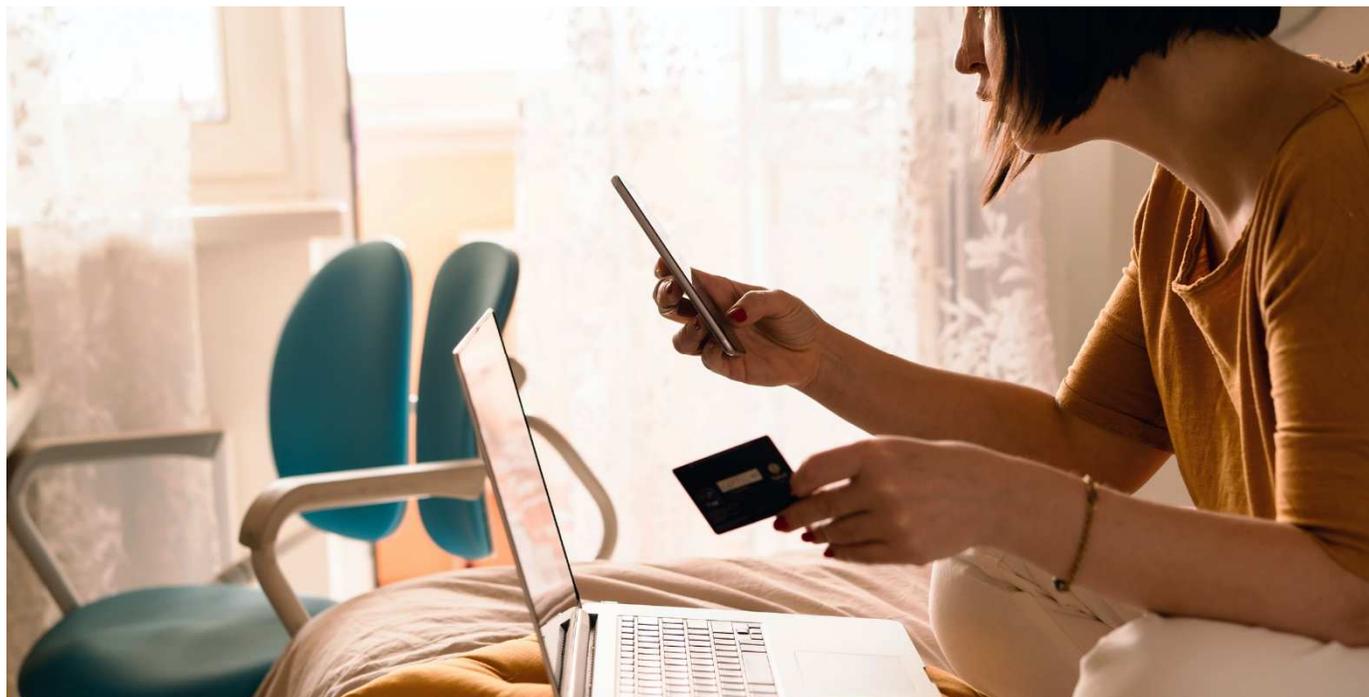
## Offres exclusives

Nos offres exclusives sont offertes uniquement aux personnes inscrites à LifeWorks, comme vous, et permettent de réaliser des économies substantielles au moyen de codes promotionnels en ligne.

Accédez à plus de 130 offres exclusives à l'intention des employés (ce nombre augmente sans cesse) sur de grandes marques et réalisez des économies sur vos dépenses courantes, comme l'achat d'une voiture, des produits et services de conditionnement physique et de nutrition, des sorties, des produits et services liés aux finances personnelles, des voyages et des événements importants.

### Voici comment profiter d'offres exclusives :

1. Allez à « Avantages » dans la barre de menu et parcourez la section « Offres exclusives ». Vous pouvez aussi chercher une offre en utilisant la barre de recherche en haut de l'écran.
2. Voyez à l'écran le montant des économies que vous pouvez réaliser grâce à l'offre de site Web du détaillant et faire un achat. Si un code est associé à l'offre, il suffit de le copier-coller lorsque vous passez à la caisse pour que le rabais soit appliqué automatiquement.



## Magasinage en ligne et obtention

Obtenez des remises chaque fois que vous utilisez LifeWorks pour magasiner en ligne! Parcourez des centaines d'offres et suivez les liens exclusifs à LifeWorks pour obtenir des remises sur vos achats.

### **Voici comment obtenir des remises :**

1. Allez à « Avantages » dans la barre de menu et parcourez la section « Remise ». Vous pouvez aussi faire une recherche par détaillant en vous rendant à la section « Catégories » ou en utilisant la barre de recherche en haut de l'écran.
2. Voyez combien votre achat pourrait vous faire économiser et sélectionnez « Magasiner maintenant » pour accéder au site Web du détaillant et faire votre achat.
3. Votre portefeuille numérique LifeWorks personnel sera crédité du montant de la remise, et vous recevrez un relevé pour tous vos achats effectués sur la plateforme.

### **À savoir :**

1. Lorsque la valeur de votre portefeuille LifeWorks dépasse cinq dollars, vous pouvez transférer le montant vers votre compte PayPal. Soyez sans crainte; lors de votre premier retrait, on vous demandera de lier votre compte LifeWorks à votre compte PayPal.
2. Une fois l'opération effectuée, jusqu'à 14 jours peuvent s'écouler avant qu'une remise figure dans votre portefeuille comme étant « suivie ». Ce délai varie d'un détaillant à l'autre, mais en général, il ne devrait pas excéder cinq jours.

### **Astuce :**

Pour éviter de rompre le lien vers la remise lorsque vous faites un achat, n'actualisez pas la page et ne la quittez pas, autrement, vous devrez revenir au lien et recommencer à zéro.



## Cartes-cadeaux numériques à rabais

Nos cartes-cadeaux sont numériques et accessibles instantanément, vous donnant un accès immédiat à des rabais quand vous en avez besoin, où que vous soyez!

### Voici comment utiliser les cartes-cadeaux numériques à rabais :

1. Allez à « Avantages » dans la barre de menu et parcourez la section « Cartes-cadeaux ». Vous pouvez aussi chercher une carte-cadeau en vous rendant à la section « Catégories » ou en utilisant la barre de recherche en haut de l'écran.
2. Sélectionnez la carte-cadeau qui vous intéresse et entrez le montant voulu. La valeur de la carte cadeau s'affichera à l'écran sur le champ. Vous verrez ainsi la différence entre la valeur de la carte et le montant à payer.
3. Lorsque vous êtes prêt à faire l'achat, confirmez votre adresse de courriel, entrez les renseignements relatifs au paiement et enregistrez-les de façon sécuritaire en vue de vos prochains achats.
4. Sélectionnez « Acheter maintenant » et passez en revue la page de confirmation. LifeWorks enverra, à l'adresse de courriel que vous avez fournie, un code associé à cette carte-cadeau, lequel sera également sauvegardé pour vous dans la section « Codes » de l'appli.

### Astuce :

Saviez-vous que vous pouvez également acheter des cartes-cadeaux numériques à rabais au moyen d'**Apple Pay** ou de **Google Pay**?

De plus, la plupart des détaillants acceptent les cartes-cadeaux à rabais comme mode de paiement sur leur site Web. Il vous suffit d'entrer le code de la carte-cadeau lorsque vous passez à la caisse.

**Besoin d'idées cadeaux personnalisées, à la fois simples et rapides?** Envoyez instantanément une carte-cadeau à vos amis et aux membres de la famille pour souligner leur anniversaire de naissance ou un événement important.



## Mise en forme LIFT session

LIFT session propose une gamme complète d'activités de mise en forme qui rend l'entraînement stimulant, facile et efficace. C'est comme vous entraîner à votre centre ou studio de conditionnement physique préféré, sans sortir de la maison.

### **Parcours de mise en forme automatisés**

Ces programmes sont conçus en fonction de vos objectifs et de votre niveau de forme physique.

Selon les droits d'accès de votre organisation, vous pourriez avoir accès à d'autres options intéressantes, comme le clavardage avec un entraîneur, des séances d'entraînement individuelles ou de groupe, et plus encore.

# Commencer avec LifeWorks!

**Accédez à votre programme d'aide aux employés (PAE) 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 pour une aide confidentielle pour les questions sensibles.**