



# Notre bien-être, ensemble nous y veillons !

Les Veilleurs c'est un réseau d'employés engagés qui, par leur **ÉCOUTE**, leur **OUVERTURE** et leur **SENSIBILITÉ**, se montrent disponibles et réceptifs à aider leurs pairs et leurs collègues de travail.

## Les Veilleurs

Un soutien de proximité pour ;



## L'équipe de soutien des premiers soins psychologiques

Vous êtes employé, gestionnaire, cadre, médecin, dentiste, pharmacien, stagiaire...

Vous traversez un moment difficile et vous aimeriez en parler?

L'équipe de soutien des premiers soins psychologiques est là pour vous offrir de l'écoute, de l'information, des références ou du soutien psychosocial.

- Composée d'intervenants qualifiés
- Prise en charge rapide
- Axée sur un service temporaire et transitoire

### Pour nous joindre :

Acheminez toutes questions ou demandes à l'adresse [veilleurs.ciusscscn@ssss.gouv.qc.ca](mailto:veilleurs.ciusscscn@ssss.gouv.qc.ca)

Un intervenant de l'équipe de soutien communiquera rapidement avec vous. / **du lundi au vendredi, entre 8 h 30 et 16 h 30.**

À l'extérieur des heures ouvrables se référer au 811.

## Le Programme d'aide aux employés et à la famille (Telus Santé)

- Service qui apporte un soutien confidentiel visant à :
  - Optimiser votre bien-être
  - Gérer vos relations familiales
  - Gérer un problème professionnel
  - Résoudre un problème de dépendance
- 5 rencontres gratuites par année

1 855-612-2998 | 7 jours sur 7 | 24 heures sur 24 | <https://lifeworks.com/fr>

## La plateforme santé mieux-être LifeSpeak

- Plateforme d'information et d'apprentissages
- Différents sujets tels que la santé physique et psychologique, la gestion du stress, les défis associés à la parentalité
- Entièrement anonyme et confidentielle
- Disponible 24 h/24, 7 j/7 à partir d'un téléphone intelligent, ordinateur ou tablette

### 2 façons d'y accéder :

1. Via l'adresse <https://ciusscscn.lifespeak.com>: inscrivez l'identifiant d'accès: ciusscscn.
2. Appareil mobile : téléchargez l'application LifeSpeak à partir de l'App Store ou de Google Play  
nom de client et mot de passe : ciusscscn