

# Obtenez de l'aide pour ce qui compte pour vous, quand et comment vous le souhaitez.

## Bien vous nourrir

- Gestion du poids
- Augmentation de l'énergie et de la résilience
- Hypercholestérolémie
- Hypertension
- Diabète
- Maladie cardiaque

## Vaincre une dépendance

- Alcool
- Tabac
- Drogue
- Jeu
- Autres dépendances
- Soutien après le rétablissement

## Gérer vos relations interpersonnelles & familiales

- Séparation/divorce
- Soins aux aînés
- Conflit interpersonnel
- Parentalité
- Familles reconstituées

## Trouver des ressources en soins aux enfants et aux aînés

- Congé de maternité ou parental
- Adoption
- Services de garderie
- Parcours scolaire
- Programmes de jour pour adultes

## Optimiser votre mieux-être

- Stress
- Dépression
- Anxiété
- Colère
- Situations de crise
- Passages de la vie



## Prendre soin de votre santé

- Connaître vos problèmes de santé
- Prévenir la maladie
- Gérer les symptômes
- Découvrir des stratégies naturopathiques

## Obtenir des conseils financiers

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

## Obtenir des conseils juridiques

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

## Gérer un problème professionnel

- Équilibre travail-vie personnelle
- Conflit
- Planification de la retraite
- Planification de carrière
- Intimidation et harcèlement

**Appelez 24/7/365** pour obtenir un soutien confidentiel et immédiat pour votre travail, santé et bien-être.

**\*NOUVEAU\*** numéro de téléphone dédié aux participants du régime CADA:

**1-833-701-2540**

Allez en ligne sur la plateforme **TELUS Santé Intégrale** pour découvrir la multitude des ressources disponibles: [integrale.telussante.com](https://integrale.telussante.com)

Si vous ne vous êtes pas encore inscrit, adressez -vous à l'administrateur de votre régime pour savoir comment faire.

Téléchargez l'application **TELUS Santé Intégrale**

Entrez les mêmes nom d'utilisateur et mot de passe utilisés sur le site pour vous connecter sur votre cellulaire.



Mis à votre disposition par:



