



TELUS Santé Intégrale Guide de l'utilisateur.

Table des matières

Qu'est-ce que TELUS Santé Intégrale?	2
Comment accéder à TELUS Santé Intégrale?	2
TELUS Santé PAE	3
Ressources en ligne sur le bien-être pour vous aider	4
Fil de nouvelles	5
Capsules bien-être	6
Soins immédiats	7
Soins immédiats assistés par un conseiller	7
Évaluation du bien-être global	8
Avantages et économies	10
Magasinage en ligne avec remises	11
Coaching en santé et mieux-être	12



Qu'est-ce que TELUS Santé Intégrale?

TELUS Santé Intégrale est une nouvelle plateforme pratique sous forme d'application mobile et de site Web permettant d'accéder à des services mis au point pour soutenir votre santé mentale, physique et financière. Elle est accessible partout et en tout temps de manière à ce que vous ayez toujours des ressources disponibles pour favoriser votre santé et votre bien-être.

TELUS Santé Intégrale vous offre la possibilité d'accéder au PAE TELUS Santé, votre programme d'aide aux employés. Vous pourrez utiliser les services du PAE après avoir créé votre compte.

Comment puis-je accéder à TELUS Santé Intégrale?

Votre administrateur vous enverra des instructions au sujet du processus d'inscription, qui sont aussi disponible sur moncada360.ca:

- **Auto-inscription** : Accédez à la plateforme Web à one.telushealth.com ou téléchargez l'appli dans l'App Store ou Google Play (recherchez « TELUS Santé Intégrale »), puis cliquez sur le bouton « S'inscrire ». Pour savoir comment créer votre code d'invitation, reportez-vous à votre manuel Mon CADA 360 ou visitez moncada360.ca.



TELUS Santé PAE

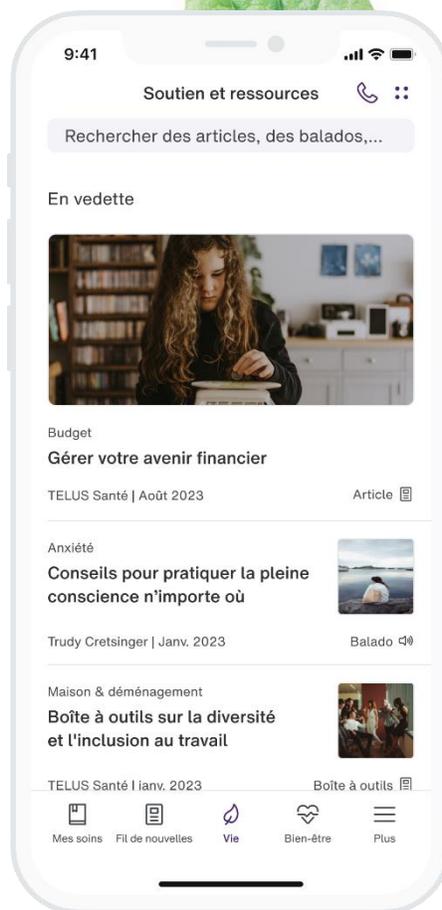
Votre programme d'aide aux employés confidentiel et accessible.

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 nous pour obtenir des services confidentiels de confiance.



En quoi pouvons-nous vous aider?

- En tout temps, partout et de diverses façons : Vous pouvez communiquer avec nous 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
- Accès en tout temps à du counseling par téléphone pour obtenir du soutien immédiat et de courte durée
- Accès en tout temps, au moyen de l'appli mobile (iOS et Android) et en ligne, à des centaines d'articles, d'enregistrements, de questionnaires, de livres électroniques, d'autoévaluations, et plus encore
- 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



Ressources en ligne sur le bien-être pour vous aider

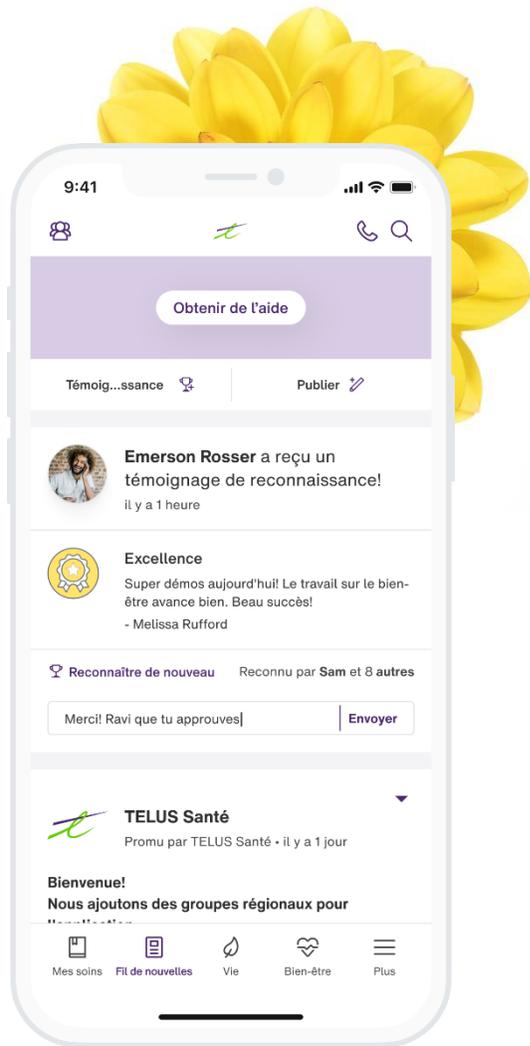
Trouvez des réponses, rapidement. Nous vous facilitons la vie lorsque vous cherchez des réponses à des questions difficiles. Naviguez au gré de vos champs d'intérêt parmi des centaines d'articles, de trousses, d'enregistrements audio et d'autres ressources pour obtenir des conseils et des outils qui vous aideront au quotidien. Vous avez accès à une mine d'information sur le bien-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 et de consulter la section « Vie » dans la barre de menus.

Parcourez nos ressources fiables et vérifiées par des cliniciens :

- Articles
- Trousses
- 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 bien-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 bien-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.

Évaluation du bien-être global

L'Évaluation du bien-être global est un outil qui vous fait découvrir vos forces et les aspects à améliorer parmi les quatre piliers du bien-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 votre plateforme actuelle ou ne soient pas compris dans votre forfait – veuillez communiquer avec votre gestionnaire des RH pour obtenir de plus amples renseignements.

Capsules bien-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 bien-être sont confidentiels et vous seul pouvez les voir.

Comment puis-je choisir les sujets de mes capsules bien-être?

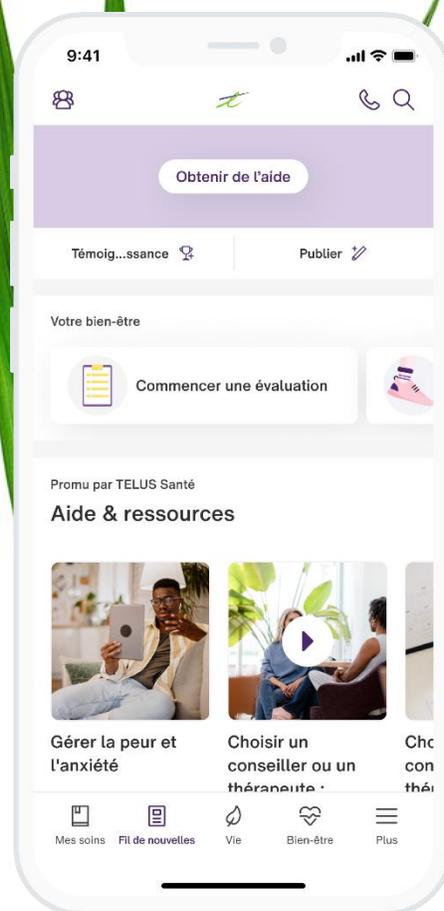
La première fois que vous vous connecterez, on vous invitera à indiquer vos champs d'intérêt en matière de bien-être.

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.

Soins immédiats 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 notre gamme de programmes et d'ajouter régulièrement de nouveaux sujets, alors visitez la page Soins immédiats fréquemment pour ne rien manquer.

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 : Touchez « Mieux-être » dans la barre de navigation du bas et défilez jusqu'à la section Soins immédiats. Sélectionnez le programme qui vous convient le mieux et suivez les étapes.

On pourrait vous demander de créer un compte d'utilisateur personnel lorsque vous accédez à Soins immédiats. Suivez simplement les instructions pour commencer.



Soins immédiats assistés par un conseiller

Si vous désirez obtenir du soutien autoguidé tout en ayant la possibilité de consulter un conseiller, vous pouvez simplement sélectionner l'option Soins immédiats assistés par un conseiller dans la plateforme.

Soins immédiats assistés par un conseiller est un service numérique qui vous permet d'accéder à du contenu de bien-être de façon autonome et d'avoir recours à du counseling par échange de messages au besoin. Les programmes se fondent sur la méthodologie de la thérapie cognitivo-comportementale (TCC).

Le point fort de Soins immédiats assistés par un conseiller, c'est que vous pouvez envoyer un message à votre conseiller en tout temps, même quand celui-ci n'est pas en ligne. Le conseiller ne répondra pas immédiatement au message, car il prendra le temps de le lire attentivement et de rédiger une réponse significative et personnalisée.

Voici comment accéder à Soins immédiats assistés par un conseiller :

Appli Web : Après avoir ouvert une session dans la plateforme, cliquez simplement sur le lien dans l'encadré de gauche sous « Sentez-vous soutenu ».

Application mobile : Cliquez sur « Vie » dans la barre de navigation du bas, puis sur « Obtenez de l'aide maintenant ». Sélectionnez ensuite Soins immédiats assistés par un conseiller.

Vous serez redirigé vers la plateforme Soins immédiats assistés par un conseiller, où vous pourrez vous inscrire.

Vous pouvez également faire la demande de ce service par téléphone en composant le numéro du PAE de votre organisation. L'un de nos représentants au centre d'appels vous enverra alors un courriel avec les directives pour accéder à Soins immédiats assistés par un conseiller.

Évaluation du bien-être global

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

L'Évaluation du bien-être global est facile d'utilisation et vous aide à connaître vos forces et les aspects à améliorer parmi les quatre piliers du bien-être. Ces derniers sont le bien-être mental, physique, social et financier.

Fonctionnement

1. Ayez une bonne compréhension de votre état de santé actuel selon quatre piliers en répondant à de courts questionnaires d'évaluation du bien-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 bien-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 présentez un niveau de santé optimal.
4. Apportez des améliorations à partir de capsules bien-être personnalisées et refaites les évaluations en tout temps pour actualiser votre score.

Accéder à l'Évaluation du bien-être global :

Appli Web : Connectez-vous à la plateforme, cliquez sur « Mieux-être » dans le menu en haut de la page, puis sélectionnez « Évaluations ».

Appli mobile : Ouvrez une session dans l'application et sélectionnez « Mieux-être » dans le menu du bas, puis sélectionnez « Évaluations ». Vous pourriez avoir l'option de créer un compte personnel lorsque vous accédez à l'Évaluation du bien-être global.

Un compte personnel vous permet d'enregistrer vos résultats et de réaliser les évaluations en plusieurs sessions, mais vous n'êtes pas obligé d'en créer un. Si on ne vous invite pas à créer un compte personnel, vos résultats et vos progrès seront automatiquement enregistrés.

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.

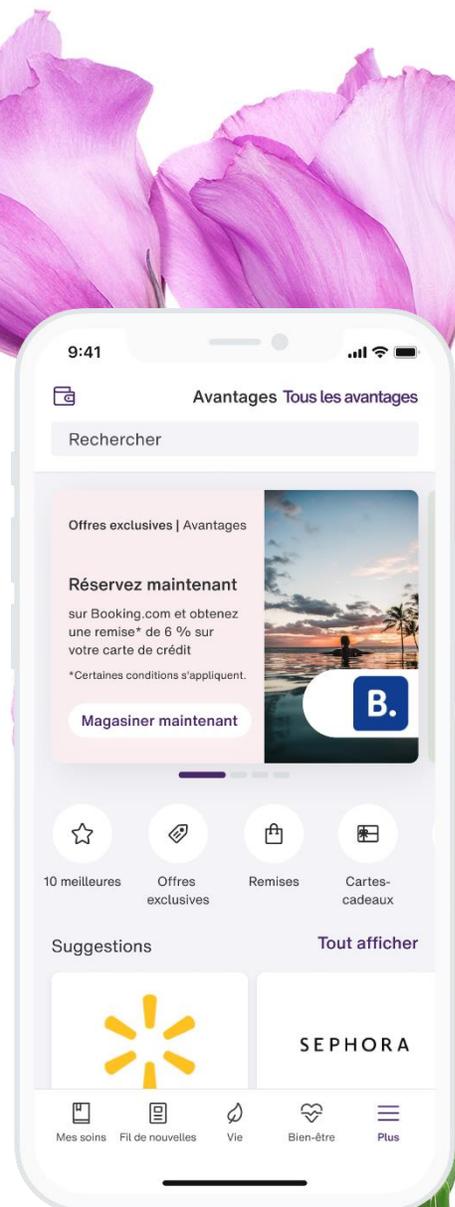
Offres exclusives

Nos offres exclusives sont offertes uniquement aux utilisateurs du PEA TELUS Santé, et permettent de réaliser des économies substantielles au moyen de codes promotionnels en ligne.

Accédez à plus de 130 offres exclusives (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 menus 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 votre choix et sélectionnez « Visitez notre site Web » pour accéder au 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 avec remises

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

Voici comment obtenir des remises :

1. Allez à « Avantages » dans la barre de menus 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 « Obtenir une remise » pour accéder au site Web du détaillant et faire votre achat.
3. Votre portefeuille numérique 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 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 TELUS Santé 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.
3. Selon la politique de retour du détaillant, cela peut prendre jusqu'à 180 jours pour être confirmé comme « Disponible pour le retrait ». Si le détaillant approuve la transaction avant les 180 jours, comme beaucoup le font, le montant sera ajouté à votre portefeuille.

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.



Mise en forme TELUS Santé

Tous les outils dont vous avez besoin pour atteindre vos objectifs en matière de santé et de mise en forme

Cherchez-vous des moyens de mieux prendre soin de votre santé? La section Mieux-être propose un ensemble totalement intégré d'outils, de défis et de récompenses pour vous permettre de modifier votre mode de vie de façon positive.

La section Mieux-être peut vous aider à être plus heureux et en meilleure santé.

Mise en forme TELUS Santé 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 votre studio de conditionnement physique préféré, sans sortir de la maison.

Des défis personnels pour stimuler votre motivation et vous inciter à acquérir de nouvelles habitudes qui vous aideront à vous sentir mieux!

Commencez à utiliser la plateforme de TELUS Santé.

Accédez à votre programme d'aide aux
employés (PAE) en tout temps pour obtenir
de l'aide confidentielle pour des problèmes
délicats.

