

Besoin de soutien personnalisé?

Programme d'aide aux employés (PAE) de la Sun Life*

Les problèmes du quotidien peuvent être stressants. Vos amis et les membres de votre famille vous donnent de bons conseils, mais ça ne suffit pas. Vous avez besoin de soutien en planification financière? Votre rôle de proche aidant pour un parent dont la santé décline vous accable? Vous avez besoin de coaching pour gérer une situation au travail? Où aller chercher de l'aide dans ces cas?

Le PAE de la Sun Life vous donne accès à un expert, immédiatement et en toute confidentialité, dans le cadre de divers services. Cette personne évaluera vos besoins et fixera un rendez-vous avec vous dans un délai de 24 heures.

Voilà de l'aide confidentielle d'experts, à portée de main.

** Aussi appelé le programme d'aide aux employés – Soins virtuels Lumino Santé, offert par Dialogue**.*



Comment le PAE de la Sun Life peut-il m'aider?

- Vous pouvez vous connecter à l'appli mobile ou au site Web en tout temps.
- Vous recevez du soutien personnalisé pour un nombre illimité de préoccupations.
- Vous obtenez un rendez-vous dans les 24 heures, au moment qui vous convient le mieux.
- Chaque séance fait l'objet d'un suivi afin de veiller à ce que vos besoins soient satisfaits.
- Vous pouvez continuer à consulter le même professionnel de la santé mentale une fois la limite de séances (par préoccupation) atteinte. Des frais supplémentaires s'appliquent.
- Une thérapie cognitivo-comportementale sur Internet (TCCi) est offerte pour compléter les services offerts par l'équipe de soins.
- Vous avez accès sur demande à des articles autoguidés et à des ressources sur le mieux-être directement dans l'appli mobile ou sur le site Web.
- Vous et les personnes à votre charge admissibles de 14 ans ou plus avez accès au PAE en tout temps, partout au Canada et au moment qui vous convient!
- Les personnes à votre charge admissibles âgées de 14 ans et plus doivent s'inscrire avec leur propre adresse courriel. Une fois votre compte créé, ajoutez-les à votre profil en leur envoyant une invitation par courriel.

Comment fonctionne-t-il?

Les services du PAE sont les suivants :



Santé mentale : Jusqu'à 4 séances par préoccupation



Services juridiques : Une première séance par préoccupation



Finances : Jusqu'à 2 séances par préoccupation



Famille et relations : Jusqu'à 4 séances par préoccupation



Travail et carrière : Jusqu'à 4 séances par préoccupation

Pour en savoir plus sur les services offerts par votre PAE, [cliquez ici](#).



Comment puis-je m'inscrire et utiliser le PAE de la Sun Life?

Le service est accessible à l'aide d'un appareil mobile et sur le Web.

- Visitez le site luminosv.dialogue.co,
- ou téléchargez l'appli Soins virtuels Lumino Santé pour **iPhone** ou **Android**,
- ou balayez ce code QR.



Quand il est impossible d'accéder aux services du PAE via l'appli, un soutien immédiat est offert au **1-844-342-3327**. Un spécialiste du service aux participants évaluera vos besoins et coordonnera les soins avec les ressources pertinentes.

Le **Guide d'inscription et d'utilisation** indique les étapes à suivre pour créer votre compte et accéder aux services. Une fois votre compte créé, autorisez les notifications pour rester informé et recevoir des nouvelles de l'équipe de soins.

Si vous avez besoin d'aide pour utiliser l'appli ou le site Web ou pour accéder à votre compte :

- **envoyez un courriel à Dialogue à sunlife-support@dialogue.co**, du lundi au vendredi, de 8 h à 18 h HE;
- **consultez le site help.dialogue.co** et utilisez la fonction de clavardage, après les heures de bureau ou en fin de semaine.

Si vous avez des questions sur votre régime de garanties, appelez le **Centre de service à la clientèle (CSC)** de la **Sun Life** au **1-800-361-6212**, du lundi au vendredi entre 8 h et 20 h HE.

App Store est une marque de commerce d'Apple Inc., enregistrée aux États-Unis et dans d'autres pays. Google Play est une marque de commerce de Google Inc.

Quels sont les services compris dans le PAE de la Sun Life?



Santé mentale

- Accès à des spécialistes en santé mentale, à des thérapeutes en santé mentale, à des psychothérapeutes et à des psychologues pour le dépistage, l'accompagnement à court terme et les recommandations, au besoin.
- Séances de thérapie et accompagnement virtuels en direct en cas de stress, d'anxiété, de dépression, de deuil et de perte, et plus encore.
- Pour les problèmes de consommation, des séances virtuelles en direct peuvent fournir un accompagnement relatif aux stratégies d'adaptation et aux saines habitudes. Du soutien est aussi offert pour la recherche de ressources externes et d'options de traitement avec hospitalisation¹.
- Accès à une thérapie cognitivo-comportementale sur Internet (TCCi) en tout temps. Offre un soutien additionnel en santé mentale et permet de faire les premiers pas sans obstacle.
- Jusqu'à 4 séances par préoccupation², possibilité de poursuivre avec le même spécialiste en santé mentale³.



Services juridiques

- Accès à un avocat pour du soutien à court terme et des recommandations, au besoin.
- Soutien dans tous les domaines du droit, sauf en ce qui concerne le droit du travail et le droit de l'immigration.
- Une première séance, puis des rencontres de suivi, au besoin.



Finances

- Accès à un planificateur financier pour du soutien à court terme et des recommandations, au besoin.
- Soutien à la planification financière.
- Jusqu'à 2 séances par préoccupation², possibilité de poursuivre avec le même planificateur financier³.



Famille et relations

- Accès à des spécialistes de la famille et des relations pour de l'accompagnement à court terme et des recommandations, au besoin.
- Séances de thérapie ou accompagnement virtuels en direct en cas de relations conflictuelles, de séparation ou de divorce et concernant la dynamique familiale, les soins aux enfants et plus encore.
- Jusqu'à 4 séances par préoccupation² (une séance par préoccupation pour les soins aux enfants ou aux aînés). Possibilité de poursuivre avec le même spécialiste³.



Travail et carrière

- Accès à un conseiller en orientation pour de l'accompagnement à court terme et des recommandations, au besoin.
- Accompagnement virtuel en direct pour la planification de carrière, les conflits au travail, le rendement, le harcèlement, les rencontres pour gestionnaires, etc.
- Jusqu'à 4 séances par préoccupation², possibilité de poursuivre avec le même conseiller³.

Soutenir la santé des femmes⁴

Les femmes et les familles à différentes étapes de la vie ont accès à du soutien en santé mentale et à des ressources informatives dans divers domaines, comme :

- Infertilité, fausse couche, syndrome du troisième jour (baby blues) et dépression post-partum
- Troubles liés au syndrome prémenstruel ou à la ménopause
- Parentalité, famille, et enfants ayant un handicap
- Encadrement lié au retour au travail

Le PAE offre aussi les services suivants :

- Orientation dans le système de santé : services en personne, cliniques et spécialistes
- Établissement d'un plan financier en vue d'agrandir la famille
- Consultations générales en alimentation

** Dialogue est une filiale en propriété exclusive de la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie et fonctionne comme une entité autonome.

¹ Le PAE n'offre pas de traitement complet des problèmes de dépendance ou des troubles de l'usage d'une substance.

² Une préoccupation se définit comme un dossier. Vous pouvez utiliser le ou les services pour un nombre illimité de préoccupations ou de dossiers.

Une limite de séances s'applique à chaque préoccupation ou dossier.

³ Moyennant des frais supplémentaires.

⁴ Nous employons le terme « femmes », mais incluons toutes les personnes, de toute identité de genre, qui sont touchées de façon unique ou disproportionnée par ces questions de santé.

La vie est plus radieuse sous le soleil

Les garanties collectives sont offertes par la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, membre du groupe Sun Life.
VC9997 10-24 ri-cd