



Les femmes ont des besoins de santé et de mieux-être uniques.

De l'aide confidentielle d'experts se trouve à portée de main

Programme d'aide aux employés (PAE)*

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



Voici combien de séances sont offertes sans frais :



Santé mentale : Jusqu'à 4 séances par préoccupation



Services juridiques : 1 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

Le Programme d'aide aux employés (PAE) de la Sun Life donne accès à un expert, immédiatement et en toute confidentialité, dans le cadre de divers services. Il offre aux femmes¹ un soutien et des ressources supplémentaires, où qu'elles en soient dans leur parcours santé.

Voici quelques-unes des façons dont le PAE de la Sun Life peut vous venir en aide :



Santé sexuelle et reproductive :

Soutien en santé mentale pour les troubles de l'humeur prémenstruels et ménopausiques.



Gestion de crise et recommandation pour obtenir du soutien en cas d'agression sexuelle, de violence conjugale ou de traumatisme :

Ressources et soutien confidentiel pour les femmes victimes de violence conjugale, de harcèlement sexuel ou d'autres formes d'exploitation.



Parentalité :

- Soutien en santé mentale en lien avec l'infertilité, une fausse couche, le syndrome du troisième jour (baby blues) ou la dépression post-partum.
- Compétences parentales pour les comportements difficiles des adolescents et des enfants, et soutien en cas d'enfants handicapés.
- Soutien pour des préoccupations concernant un proche aidant et aide à la recherche de services de soins pour enfants et aînés.
- Encadrement lié au retour au travail et accompagnement pour la gestion du stress causé par un déséquilibre entre le travail, la vie personnelle, les soins aux enfants et la parentalité.



Littératie financière :

Services de planification financière adaptés aux besoins particuliers des femmes. Le saviez-vous?

- Les femmes doivent épargner davantage que les hommes, puisqu'elles peuvent généralement s'attendre à vivre plus longtemps qu'eux.²
- Les femmes gagnent généralement moins d'argent que les hommes.³
- Les femmes qui ont l'intention d'avoir des enfants doivent aussi épargner en vue de leur congé de maternité. L'assurance-emploi ne couvre que jusqu'à 55 % de leur salaire⁴, il pourrait donc y avoir un important manque à gagner.



Santé générale et mieux-être :

- Orientation dans le système de santé vers des services en personne, des cliniques et des spécialistes qui pourront répondre aux besoins uniques des femmes, en obstétrique et en gynécologie par exemple.
- Conseils sur l'alimentation aux diverses étapes de la vie, y compris pendant la période de transition vers la ménopause.

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

¹ 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.

² Statistiques Canada, [tableau CANSIM 053-0003](#).

³ Fondation canadienne des femmes, [L'écart salarial entre hommes et femmes au Canada : les faits](#).

⁴ Selon la durée du congé et à concurrence d'un montant déterminé.