

## Soutien confidentiel, ressources et information disponibles en tout temps



### Soutien pour la santé mentale et émotionnelle

Les cliniciens hautement qualifiés sont à l'écoute de vos préoccupations et ils vous aident, ainsi que les membres de votre foyer/vos proches en huit consultations par problème, par année. Comprenant du soutien pour :

- Anxiété, dépression, stress
- Deuil, perte et adaptations à la vie
- Conflits relationnels/entre conjoints



### Accompagnement en matière de bien-être

Communiquez dès aujourd'hui avec un accompagnateur privé certifié pour l'un des services personnalisés offerts par téléphone ou par lien vidéo. Ce service propose un modèle de cinq séances flexibles avec la possibilité de poursuivre les rencontres après la cinquième séance. La durée des séances d'accompagnement se situe entre 15 et 30 minutes et offre du soutien pour un vaste éventail de préoccupations, comme :

- Gérer l'épuisement professionnel et l'équilibre travail-vie personnelle
- Développer de l'autocompassion
- Bâtir sa résilience et trouver de la motivation
- Améliorer le sommeil, et plus encore!



### Solutions professionnelles et personnelles

Les spécialistes peuvent vous proposer des ressources utiles ou vous orienter vers du personnel compétent pour tout ce qui se trouve sur votre liste de choses à faire, comme :

- Trouver des services de garde d'enfants et des services aux aînés
- Embaucher des déménageurs ou un entrepreneur pour faire des travaux sur votre maison
- Faire des achats importants, trouver un vétérinaire



### Conseils juridiques

Communiquez avec un expert juridique local pour obtenir de l'aide concrète pour vos problèmes les plus urgents. Les experts offrent une consultation gratuite d'une demi-heure, et une réduction de 25 % des honoraires, par problème, par année, sur presque tous les sujets juridiques, notamment :

- Divorce, adoption, droit familial
- Testaments et fiducies
- Problématiques entre propriétaires et locataires, et bien plus encore.



### Ressources financières

Les experts financiers peuvent conseiller sur une vaste gamme de sujets. Discutez avec nous à propos des sujets suivants :

- Planification de la retraite, impôts
- Transfert, hypothèques, assurance
- Établissement d'un budget, dette, faillite, et bien plus encore.



### Outils numériques interactifs

Avec GuidanceResources® Online, vous avez accès en tout temps à de l'information essentielle, à des outils et de l'aide, comme :

- Des articles, des balados, des vidéos, des présentations de diapositives
- Des formations sur demande
- « Demander à l'expert » pour obtenir des réponses personnelles à vos questions
- Des programmes guidés sur l'anxiété, la dépression, la pleine conscience, le sommeil, le stress, et bien plus encore.
- Des ressources guidées et personnalisées ainsi qu'un soutien à la motivation

## COMMUNIQUEZ AVEC NOUS EN TOUT TEMPS

Solutions confidentielles gratuites pour surmonter les défis de la vie.

Grâce au programme GuidanceResources® de ComPsych® vous disposez d'une personne à qui vous confier et des ressources à consulter où et quand vous en avez besoin.

Téléphone :

1-855-825-7759 (Canada)

TRS : composez le 711

Avec votre numéro sans frais, vous avez un accès direct en tout temps à un GuidanceConsultant<sup>SM</sup> qui répondra à vos questions et qui vous orientera vers un conseiller ou d'autres ressources, au besoin.

En ligne : [guidanceresources.com](https://guidanceresources.com)

Application : GuidanceNow<sup>SM</sup>

ID Web : AON

Connectez-vous dès maintenant pour communiquer directement avec un GuidanceConsultant<sup>SM</sup> et pour discuter de vos problèmes, ou pour consulter des articles, des balados, des vidéos et d'autres outils utiles.