

# Programme d'aide aux employés Travail/Vie privée

Pour vous aider à faire face aux défis quotidiens de la vie

Nous sommes tous très occupés et il est parfois difficile de trouver l'équilibre entre le travail et la vie familiale. C'est pourquoi le Programme d'aide aux employés Travail/Vie privée de RBC Assurances® vous est offert, à vous et à vos personnes à charge admissibles\*, dans le cadre du régime Solutions d'assurance collective RBC Assurances de votre employeur. En plus de services de consultation spécialisés, ce programme offre une variété de services, de programmes et de ressources pour faciliter tous les aspects de votre vie.

**La vie à la maison :** Que vous recherchiez des conseils sur l'art d'être parent ou sur le vivre-ensemble ou que vous ayez besoin d'aide pour vos parents âgés, obtenez les recommandations et le soutien dont vous avez besoin.

**Santé et bien-être :** Votre santé physique et votre santé mentale sont importantes si vous voulez tirer le meilleur parti de la vie. Qu'il s'agisse simplement de manger mieux et de faire plus d'exercice, ou de prendre des mesures pour se libérer d'une mauvaise habitude ou d'une dépendance, votre famille et vous avez accès à des ressources et à des programmes qui peuvent vous aider à atteindre ces objectifs. En voici quelques-uns :

- **Consultations en nutrition :** Rencontrez un diététiste pour examiner vos habitudes alimentaires et recevez du soutien ainsi que des ressources personnalisées afin d'atteindre vos objectifs particuliers.
- **Services de naturopathie :** Apprenez comment recouvrer et maintenir une santé optimale en apportant à votre alimentation et à votre style de vie des changements éprouvés, qui reposent sur la capacité du corps à se guérir de lui-même.
- **Centre Halte-Tabac :** Si vous songez à arrêter de fumer, ce programme ainsi que la communauté de soutien vous donneront l'aide dont vous avez besoin pour réussir !

**Planification financière :** Que vous vouliez acheter une maison ou un véhicule, épargner ou investir, vous trouverez des outils et des ressources pour vous aider à planifier vos finances. Consultez la Trousse santé financière en ligne pour savoir où vous vous situez ou demandez une consultation personnelle.



Assurances

**Carrière :** Obtenez le soutien dont vous avez besoin pour tirer le maximum de votre carrière. Écoutez des baladodiffusions ou lisez des articles intéressants et pertinents sur le développement de carrière et le milieu de travail.

**La vie en général :** Que vous vous sentiez stressé, que vous soyez aux prises avec une situation imprévue ou que vous ayez besoin de conseils pour un nouveau chapitre de votre vie, vous disposez de nombreux services et outils.



### Trousses spécialisées pour les événements de la vie

Vous trouverez des troussees pour vous renseigner sur divers sujets liés à la famille, à la santé, à l'argent et au travail. Certaines troussees contiennent des renseignements précieux qui vous aideront à affronter les événements stressants de la vie, comme vivre un divorce ou la perte d'un membre de la famille, être chef d'une famille monoparentale ou faire face à la vie étudiante, alors que d'autres troussees offrent une marche à suivre détaillée pour la planification d'événements importants, comme la planification testamentaire et

successorale, les préparatifs d'urgence et un déménagement. Chaque boîte à outils contient diverses ressources liées au sujet en question, comme des articles instructifs écrits par des experts dans le domaine, des listes utiles de choses à faire, une liste de professionnels clés, des liens à des sites Web utiles, des suggestions de livres, et plus encore.

### Obtenez le soutien dont vous avez besoin, comme vous le souhaitez :

**Par téléphone :** Appelez-nous en tout temps, en toute confidentialité. Un expert se renseignera sur vos besoins et vous dirigera vers les ressources les plus efficaces et les plus appropriées.

**En direct avec une webcaméra ou en personne :** Accédez à une séance de consultation par vidéoconférence ou en personne.

**En visitant notre site Web ou en utilisant notre application :** Accédez à des articles, à du matériel éducatif, à des troussees, à des baladodiffusions, et à bien plus encore.

### Accès aux ressources par téléphone :

**Nous sommes là pour vous aider.** Vous pouvez nous appeler en tout temps, sans frais :

**Anglais :** 1 877 630-6701

**Français :** 1 877 588-1299

**TTY/ATS :** 1 877 371-9978

Nos conseillers offrent des services en français, en anglais et dans plus de 140 autres langues, au besoin.

### Accès aux ressources en ligne :

#### Deux modes d'accès pour les membres du régime ayant l'assurance maladie :

- Ouvrez une session sur notre site de service sécurisé **Solutions d'assurance collective en ligne**, et sélectionnez « Accéder maintenant » sous la bannière Bien-être et assistance aux employés.
- Téléchargez l'**appli Mes assurances** RBC Assurances et ouvrez une session à l'aide de votre nom d'utilisateur et de votre mot de passe. Dans le menu principal, sélectionnez Programme Bien-être > Vie.

#### Membres du régime ayant l'assurance invalidité seulement :

Visitez le site [www.lifebalance.net](http://www.lifebalance.net) ou téléchargez l'appli LifeWorks : 

Nom d'utilisateur et mot de passe pour l'anglais : **rbceng**

Nom d'utilisateur et mot de passe pour le français : **rbcfr**



**Assurances**

Assureur : Compagnie d'assurance vie RBC.

® / <sup>MC</sup> Marque(s) de commerce de Banque Royale du Canada, utilisée(s) sous licence.

\* Conjoint à charge et enfants à charge de moins de 26 ans.

Il est interdit d'apporter des modifications à ce document sans obtenir au préalable notre consentement. VPS104890

116446 (07/2019)