



# RESSOURCES SUR LE BIEN-ÊTRE

9 février 2024

# Ressources sur le bien-être

Cette section présente les multiples initiatives, ressources et programmes proposés pour contribuer au bien-être personnel et professionnel de tous les membres du personnel.

## Réseau de soutien par les pairs de Radio-Canada

---

Le nouveau [réseau de soutien par les pairs](#) est un projet mené par des membres du personnel, qui met de l'avant l'entraide entre collègues et invite à parler de stress, de santé mentale et de traumatismes en lien avec le travail.

**Dave Seglins** - Champion du bien-être à CBC, Réseau des pairs aidants

**Lise Villeneuve** - Coordinatrice au programme des pairs aidants, Radio-Canada (à venir hiver 2024)

Une nouvelle vignette dédiée aux “**Ressources de bien-être pour les professionnels de l’information**” est maintenant disponible sur la page d’accueil du portail Mon bien-être.

Cette section regroupe les ressources disponibles dans le portail Mon bien-être et à CBC/Radio-Canada. Elle est créée sur mesure pour les professionnels de l’information qui sont confrontés continuellement à des événements traumatisants dans le cadre de leur travail.

Ces ressources sont conçues pour les aider à prioriser leur santé physique et mentale et maintenir un mode de vie sain et équilibré.

GRATUIT – Counseling post-traumatique offert par des cliniciens spécialisés de CIC, une organisation britannique qui se spécialise dans le soutien par les pairs et le counseling auprès des professionnels de l’information.

Pour en savoir plus, adressez-vous à votre gestionnaire ou [communiquez](#) en toute confidentialité avec un ou une collègue du réseau de soutien par les pairs.

## Formations

---

Consultez [l’offre nationale de formation 2023-2024](#) pour un aperçu des nombreuses formations proposées. Dans le document, cliquez sur le titre des modules pour en lire la description complète, les objectifs d’apprentissage, la clientèle cible et les dates de formation. Vous pouvez également visiter [Apprentissage Workday](#) pour explorer les occasions d’apprentissage et les ressources supplémentaires proposées dans les domaines du développement en leadership, du journalisme, de la programmation et plus encore.

### Quelques formations intéressantes:

- [Le bien-être au travail](#)
- [Programme de pleine conscience](#)
- [Les aspects émotifs de la retraite](#)
- (Pour les leaders) [Favoriser un milieu de travail psychologiquement sain](#) (NOUVEAU)
- (Médias) [L'exposition aux incidents choquants : un défi à gérer](#)

**(Enregistrements vidéo)** Les webinaires ci-dessous sont également offerts. Regardez-les où et quand vous le souhaitez! Pour ce faire, il vous suffit de cliquer sur la flèche pour démarrer la vidéo.

- [Acceptation et lâcher-prise](#)
- [Bien-être numérique](#)
- [Gestion du stress](#)

#### \* À noter :

- Les cours de [l'offre nationale](#) sont financés par le Fonds national de formation, et sont offerts dans les deux langues (en français et en anglais).
- L'approbation de votre gestionnaire est souvent requise pour vous inscrire et participer aux formations.
- Les formations offertes par un fournisseur externe sont assujetties à la [politique sur la présence](#) (des frais seront imputés à votre service si vous ratez une partie du cours, annulez votre participation à la dernière minute ou n'assistez pas au cours).
- L'attribution des places se fait principalement suivant l'ordre d'inscription.

### **Programme complet d'avantages sociaux administré par la Canada Vie**

Pour connaître les avantages et les services offerts sur le site [GroupNet pour les participants de régime](#), ouvrez l'onglet Avantages sociaux dans [cet article iO](#). Consultez l'aperçu des avantages sociaux dans Workday pour plus de renseignements sur les avantages auxquels vous avez droit.

### **Programme d'aide aux employés et à leur famille (PAEF) offert par Kii 24 heures sur 24, 7 jours sur 7**

Le PAEF est offert à tous les membres du personnel de CBC/Radio-Canada et à leurs personnes à charge.

[Cliquez ici](#) pour connaître les modalités d'inscription au PAEF.

Et une fois votre inscription faite, vous recevrez l'infolettre mensuelle de Kii.

Cliquez sur les liens ci-dessous pour accéder à d'autres ressources sur le PAEF:

- [Page iO sur le PAEF.](#)
- [Brochure Kii](#)
- [Instructions](#) à suivre pour inviter vos personnes à charge à se créer un compte sur le portail Kii.
- Autres renseignements sur le PAEF dans cette [FAQ](#)

## **Soins de santé virtuels offerts par Maple 24 heures sur 24, 7 jours sur 7**

Des services de soins virtuels sont offerts à tous les membres du personnel de CBC/Radio-Canada et à leurs personnes à charge.

[Cliquez ici](#) pour savoir comment accéder aux services virtuels de soins de santé.

Nous vous recommandons de créer un compte dès que possible afin que tout soit prêt si vous deviez communiquer avec l'équipe de Maple. Vous recevrez une infolettre mensuelle remplie d'informations utiles pour vous et vos personnes à charge.

[Cliquez ici](#) pour connaître la marche à suivre afin de partager votre couverture en ligne avec vos personnes à charge.

Pour en savoir plus sur les soins de santé virtuels, consultez cette [FAQ](#).

## **Portail Mon bien-être**

Le portail [Mon bien-être](#) donne accès à une vaste gamme de services et d'outils en lien avec la santé, le bien-être et le mode de vie. Ce portail numérique offre une panoplie de ressources dans quatre aspects du bien-être au quotidien : bien-être physique, bien-être financier, bien-être émotionnel et mental, et bien-être social.

Les services offerts sur le portail Mon bien-être sont destinés à tous les membres du personnel admissibles aux avantages sociaux et à leurs personnes à charge.

Ces services sont offerts gratuitement ou à un tarif préférentiel.

Cliquez sur les liens ci-dessous pour accéder aux ressources sur Mon bien-être :

- [Voici Mon bien-être](#)
- [Mon bien-être : inscrire vos personnes à charge](#)
- [Portail Mon bien-être](#)
- [FAQ sur le portail Mon bien-être](#)
- [Rabais pour les employés](#)

Pour les derniers événements mentionnés sur iO contribuant à votre bien-être **veuillez visiter le Calendrier des événements** →

# Vous vouliez des outils, les voici!

Dans le sondage sur l'expérience employé, voici ce que les membres du personnel nous ont dit...

Mon bien-être mental et émotionnel

58%

veulent une meilleure  
santé mentale

55%

veulent réduire leur  
stress

47%

veulent mieux  
dormir

**Notre offre sur le portail Mon bien-être et Apprentissage Workday.**

**PAEF** (Kii)

**Le sommeil est difficile?** Faites analyser gratuitement en ligne vos habitudes sur le plan du sommeil, puis entretenez-vous avec un thérapeute accrédité qui vous aidera à mieux gérer votre fatigue.

**Vous n'êtes pas prêt à parler?** Utilisez un outil numérique s'appuyant sur des données probantes et les principes de la thérapie comportementale cognitive pour obtenir du soutien en santé mentale. Clavardez, lisez, visionnez : optez pour la solution qui vous convient.

**L'application MindBeacon**, un outil numérique soutenu par un thérapeute, vous aidera à trouver une solution grâce à différents modules traitant entre autres choses de gestion du sommeil, de dépression, d'anxiété, de trouble de stress post-traumatique et de toxicomanie.

**Coaching de Santé Virtuel** – Connectez-vous facilement avec des pharmaciens pour bénéficier d'un soutien virtuel gratuit et pratique, recevez des conseils d'experts sur les préoccupations liées aux médicaments pour les problèmes de santé chroniques, tout en commandant en ligne dans le confort de votre maison.

**Comment va la santé?** – Effectuez une évaluation personnalisée des risques de santé auxquels vous êtes exposé et obtenez des recommandations sur les fournisseurs et les ressources qui peuvent vous aider à gérer ces risques. Ayez accès à du contenu et des conseils sur les groupes alimentaires que vous devriez cibler et la manière de mieux contrôler vos portions, et utilisez des applications de suivi pour avoir une meilleure alimentation.

**Diète personnalisée** – Faites analyser votre ADN pour obtenir un rapport détaillé qui vous aidera à comprendre comment votre organisme métabolise les aliments des différents groupes alimentaires, à choisir ceux qui vous conviennent le mieux et à éviter ceux qui vous conviennent moins. Ce rapport détaillé peut également être passé en revue avec un ou une nutritionniste.

**Regardez les enregistrements vidéo des webinaires ci-dessous, où et quand vous le souhaitez! Pour ce faire, il vous suffit de cliquez sur la flèche pour démarrer la vidéo.**

[Acceptation et lâcher-prise](#)

[Bien-être numérique](#)

[Gestion du stress](#)

Inscrivez-vous à la formation [Le bien-être au travail](#) et au [Programme de pleine conscience](#).

Dans le sondage sur l'expérience employé, voici ce que les membres du personnel nous ont dit...

**Mon bien-être physique**

80%

veulent améliorer leur santé physique

**Notre offre sur le portail [Mon bien-être et Apprentissage Workday](#).**

**Soins de santé virtuels** (Maple).

**Phzio** – Sur cette plateforme, vous et vos personnes à charge avez accès à du contenu thérapeutique qui vous aidera à régler certains troubles musculosquelettiques, et vous aurez même droit à des séances en ligne avec des thérapeutes accrédités! Si vous êtes en télétravail, vous pouvez apprendre à configurer votre poste de travail de manière ergonomique.

**LIFT** – Obtenez un programme de conditionnement physique personnalisé et retrouvez la forme. Répondez à quelques questions sur vos objectifs de conditionnement physique, vos habitudes et votre situation personnelle, et un programme de conditionnement physique adapté à votre situation vous sera proposé. Vous pourrez aussi converser à l'occasion avec un entraîneur pour obtenir des conseils et améliorer votre technique. De plus, vous et vos personnes à charge pouvez obtenir sur demande des services de mieux-être et un accès en tout temps à du contenu enregistré : exercices d'étirement, séances de marche en pleine conscience, exercices doux pour les articulations, etc.

Dans le sondage sur l'expérience employé, voici ce que les membres du personnel nous ont dit...

#### Mon bien-être financier

38%

veulent améliorer leur situation financière

#### Notre offre sur le portail Mon bien-être et Apprentissage Workday.

**Trouvez une aubaine** – Consultez les rabais pour le personnel (Workperks) dans le portail ou dans [iQ](#).

Abonnez-vous à [Perkopolis](#).

Rédigez votre testament en accédant à un service de rédaction de testament en ligne qui vous aidera à protéger votre famille à une fraction du coût.

Cotisez au [REER collectif de CBC/Radio-Canada](#) et augmentez votre revenu de retraite d'une façon simple et pratique.

[Votre centre de ressources de CBC/Radio-Canada sur la retraite](#) vous fournit de l'information grâce aux liens vers les sites web du Centre d'administration des pensions et du Conseil de fiducie, ainsi que vers les pages ABC du Régime de retraite et soyez prêt pour la retraite. Lisez cet [article](#) pour en savoir plus sur l'adhésion au Régime de retraite et le rachat d'années de services.

Inscrivez-vous à la formation [Les aspects émotifs de la retraite](#).



**En plus de l'offre de base, le portail Mon bien-être propose à tous les employés admissibles aux avantages sociaux les services suivants à des tarifs réduits ou préférentiels :**

### **Séances d'entraînement privées**

---

Activez votre compte [LIFT](#) et faites le premier pas pour atteindre vos objectifs de remise en forme personnels. Utilisez le code **CBCMBE@23** pour vous inscrire aujourd'hui !

En plus des séances personnalisées autoguidées et sur-demande, vous pouvez également accéder à des séances d'entraînement **1-1**. Elles sont disponibles à un prix réduit après votre inscription.

### **Rencontrez votre coach - TELUS Santé**

---

Coaching individuel offert par des pharmaciens pour les problèmes de santé chroniques

#### **Sans frais pour vous et vos personnes à charge**

- Soutien et conseils sur la gestion de votre médication ainsi que la prévention ou la prise en charge de problèmes de santé tels que le diabète, les maladies cardiovasculaires et l'obésité.
- Apprenez comment gérer votre état de santé, prévenir des maladies et améliorer votre bien-être.
- Obtenez de l'aide sur l'adhérence à la médication.

#### **Accès et comment ça fonctionne**

- Inscrivez-vous sur notre application Pharmacie Virtuelle TELUS Santé par [QR Code](#) ou sur notre site web [Pharmacie Virtuelle TELUS Santé](#).
- Une fois votre profil créé, vous pourrez planifier une visite virtuelle avec nos pharmaciens pour discuter de votre médication, de vos problèmes de santé actuels ou potentiels et de prévention.
- Ayez en main votre liste de médicaments car les pharmaciens en auront besoin pour bien évaluer votre état de santé et en parler avec vous. Vous pouvez également demander le transfert de vos médicaments à la Pharmacie Virtuelle TELUS Santé afin que ces renseignements soient accessibles lors de la consultation.

Consulter la page [FAQ](#) pour trouver réponse à vos questions d'ordre général.

## Torchlight - soutien pour parents et proches aidants

---

Ressources et outils pour vous aider en matière de soins aux aînés, de garde d'enfants et d'éducation des enfants

### Gratuit pour vous et les personnes à votre charge

- Accédez à une vaste bibliothèque numérique conçue pour appuyer la prise de décisions liée aux différents rôles qu'un aidant doit assumer : soins aux aînés, recherche d'une garderie pour les jeunes enfants, soutien d'une personne à charge ayant un problème de santé, et bien plus.
- Parlez à un conseiller pour obtenir de l'information et des conseils en lien avec votre situation particulière, par exemple la recherche d'une garderie pour votre enfant ou d'une maison de soins infirmiers pour un parent.
- Trouvez des ressources sur un large éventail de sujets touchant les enfants et les aînés, notamment la santé mentale, les problèmes comportementaux, les handicaps et les technologies d'aide.
- Développez vos compétences en défense des droits, renseignez-vous sur les mesures pouvant être prises et élaborer un plan axé sur les solutions pour soutenir les personnes dont vous prenez soin.

### Comment ça fonctionne

- Des conseillers chevronnés sont prêts à aider les parents et les proches aidants en leur fournissant des conseils d'expert et en leur proposant des stratégies.
- Explorez la vaste bibliothèque de questions et réponses pour obtenir des outils et des recommandations provenant de professionnels.
- Posez vos questions et exprimez vos préoccupations et vos difficultés dans le cadre d'une consultation individuelle.

### Comment y accéder

- Créez un compte pour découvrir des ressources qui vous aideront à prendre les meilleures décisions pour votre famille.
- Pour en savoir plus sur la manière d'accéder à ce service, [visionnez cette courte vidéo](#).

[Connectez-vous dès maintenant!](#)

## Coaching avec un expert en sommeil

---

Programme complet de diagnostic et de traitement de la santé du sommeil

Si vous consultez mon bien-être mental et émotionnel/[Troubles du sommeil?](#)

Vous pouvez accéder à l'outil de dépistage du sommeil. Cette évaluation permet d'identifier les risques potentiels de troubles du sommeil, en fournissant des résultats

instantanés et des conseils cliniques. Une fois la sélection terminée, vous recevrez un rapport détaillé décrivant les recommandations et les prochaines étapes de l'évaluation clinique, des tests et du traitement.

De plus, vous avez accès à des outils supplémentaires d'évaluation du sommeil et à des services de diagnostique. Votre consultant examinera ces options, y compris les coûts associés, et explorera les possibilités potentielles d'assurance ou de financement provincial.

## **Vous avez deux options pour vous aider à prendre soin de vos compagnons - vétérinaire virtuel et assurance pour animaux de compagnie!**

### **Assurance pour animaux de compagnie**

---

Vous avez accès à [Petsecure](#), le principal fournisseur d'assurance pour animaux de compagnie au Canada avec une équipe dédiée de conseillers en assurance agréés, d'agents de service à la clientèle bilingues et de représentants spécialisés en sinistres qui sont des technologues formés en santé animale.

Protégez votre animal à prix réduit

#### **À vos frais (tarifs préférentiels par l'entremise du portail)**

- Protection en cas de maladie imprévue ou d'accident pour votre chien ou votre chat, y compris les coûts de traitement connexes.
- Remboursement pouvant aller jusqu'à 80 % des frais, y compris les frais d'examen.
- Soins dentaires de routine inclus.

### **Vétérinaire virtuel**

---

Rendez-vous en ligne avec des [vétérinaires sur demande](#). Connectez-vous avec un vétérinaire agréé virtuellement en quelques minutes.

#### **À vos frais (tarifs préférentiels par l'entremise du portail)**

- Accédez à un réseau de vétérinaires agréés.
- Prenez rendez-vous avec le vétérinaire de votre choix - faites votre recherche par lieu, disponibilité, animaux traités, etc.
- Connectez-vous avec un vétérinaire en quelques minutes, avec des rendez-vous disponibles en tout temps.
- Abordez les sujets courants liés à la santé des animaux de compagnie, y compris les problèmes de peau, les coupures et blessures mineures, les problèmes gastro-intestinaux et alimentaires, la santé générale des animaux de compagnie et bien plus encore.
- Rabais sur le prix régulier.