



Vous avez besoin d'aide pour améliorer votre santé?

Le coaching en santé peut vous aider à atteindre vos objectifs

Voulez-vous gérer votre stress, manger mieux, cesser de fumer, avoir un meilleur sommeil ou faire davantage d'activité physique? Pour les petits changements ou pour une grande transformation, un coaching en santé peut vous aider.



Fonctionnement

Un coach en santé peut vous aider à :

- Définir vos objectifs
- Apprendre à surmonter les obstacles
- Créer un plan
- Garder la motivation
- Faire le suivi de vos progrès
- Célébrer vos succès

Ce service est offert par des coachs agréés reconnus par le National Board for Health and Wellness Coaching. Plusieurs d'entre eux ont aussi une maîtrise dans un domaine de la santé.



Nous avons tous besoin d'un coup de main parfois, surtout en ce qui concerne notre santé et notre mieux-être. Vous voulez vous lancer? Téléphonnez à Aspiria au 1 877 234-5327.

L'information présentée dans ce document est fournie à titre indicatif seulement et peut être modifiée sans préavis. L'Empire, Compagnie d'Assurance-Vie décline toute responsabilité quant à l'utilisation de cette information ainsi qu'à toute inexactitude relative à l'information présentée dans ce document. ^{MD} Empire Vie et le logo de l'Empire Vie sont des marques déposées de L'Empire, Compagnie d'Assurance-Vie (« Empire Vie »). Toutes les autres marques de commerce sont la propriété de leurs détenteurs respectifs. Les polices sont établies par l'Empire Vie.

L'Empire, Compagnie d'Assurance-Vie
259, rue King Est, Kingston, ON K7L 3A8

Assurance et placements – Avec simplicité, rapidité et facilité^{MD}
empire.ca info@empire.ca 1 877 548-1881

Aspiria | Nous renforçons
l'autonomie des gens
et des organisations
depuis 2008



Coaching en santé



Foire aux questions

Qu'est-ce que le coaching en santé?

Tout comme un coach de hockey ou de golf peut vous aider à améliorer votre jeu, un coach en santé peut vous aider à améliorer votre santé. Le coaching en santé peut vous aider à adopter des changements que vous souhaitez mettre en place en vous fixant des objectifs, en faisant de la planification, en passant à l'action, en mesurant vos progrès et en recevant motivation et soutien.

Comment savoir si le coaching en santé me convient?

Souhaitez-vous avoir un meilleur sommeil, perdre du poids, arrêter de fumer, consommer moins d'alcool, avoir une meilleure alimentation, ou améliorer tout autre aspect de votre santé? Êtes-vous prêt à faire des plans concrets et à les respecter, avec le soutien d'un coach? Si la réponse est oui, le coaching en santé pourrait s'adresser à vous. Nous avons tous besoin d'un coup de main parfois, surtout en ce qui concerne notre santé et notre mieux-être.

Fonctionnement

Le coaching en santé est offert en ligne, dans le cadre de séances individuelles. Vous suivez votre plan entre les séances.

Vous pouvez envoyer par message-texte des questions à votre coach, recevoir des messages de motivation et des recommandations de vidéos et d'articles.

Les coachs en santé sont formés pour motiver les gens à apporter des changements à leurs comportements. Ils peuvent vous aider à :

- Définir des objectifs
- Apprendre à surmonter des obstacles
- Créer un plan
- Rester motivé
- Faire le suivi de vos progrès
- Célébrer vos succès

Quelles sont les compétences des coachs en santé?

Ce service est offert par des coachs agréés inscrits auprès de la International Coaching Federation (ICF). Plusieurs d'entre eux ont aussi une maîtrise dans un domaine de la santé.

Faut-il déboursier des frais pour recourir au service de coaching en santé?

Ce service est inclus dans votre PAE Assistancedirecte fourni par Aspira, sans frais additionnels.

De l'information personnelle sera-t-elle transmise à mon employeur?

Comme dans le cas de tous les services du PAE, le service de coaching en santé est entièrement confidentiel. Aspira ne transmettra aucun renseignement personnel à votre employeur.

Comment puis-je commencer?

Composez le 1 877 234-5327 pour prendre un rendez-vous avec un coach en santé.



Veillez communiquer avec notre équipe du Service à la clientèle au 1 800 267-0215 ou par courriel à group.csu@empire.ca

L'information présentée dans ce document est fournie à titre indicatif seulement et peut être modifiée sans préavis. L'Empire, Compagnie d'Assurance-Vie décline toute responsabilité quant à l'utilisation de cette information ainsi qu'à toute inexactitude relative à l'information présentée dans ce document. ^{MD} L'Empire Vie et les logos de l'Empire Vie constituent des marques déposées de L'Empire, Compagnie d'Assurance-Vie (Empire Vie). Toutes les autres marques de commerce sont la propriété de leurs détenteurs respectifs. Les polices sont établies par l'Empire Vie.

L'Empire, Compagnie d'Assurance-Vie

259, rue King Est, Kingston, ON K7L 3A8

Assurance et placements – Avec simplicité, rapidité et facilité^{MD}

empire.ca info@empire.ca 1 877 548-1881

GRP-2939-FR/03/21

Aspira Nous renforçons l'autonomie des gens et des organisations depuis 2008





Calmez votre corps et votre esprit

Ressentez-vous du stress? Le programme de pleine conscience **Aware^{MC}** peut vous aider.

À quand remonte la dernière fois où vous expérimenté un calme et une sérénité complète? La plupart d'entre nous avons déjà éprouvé cette sensation, mais elle est éphémère. Nos interminables listes de corvées et le flot de pensées incessantes peuvent nous sembler écrasants.

Le programme de pleine conscience peut vous aider à calmer votre corps et votre esprit, à délaissier vos pensées négatives et à vous ancrer davantage dans le moment présent. Vous serez ainsi plus en mesure de gérer le stress, de maintenir une bonne productivité à la maison et au travail et de vous ouvrir aux beautés de la vie.



Fonctionnement

Un spécialiste du programme Aware vous guidera étape par étape et vous aidera à apprendre les habiletés dont vous avez besoin pour réduire le stress, profiter du moment présent et améliorer votre bien-être global. Vous bénéficierez des avantages suivants :

- Six séances téléphoniques avec un spécialiste du programme Aware
- Des exercices de pleine conscience à chaque séance
- Un plan personnalisé selon vos besoins
- Des ressources en ligne, notamment un journal, des exercices guidés et un guide de ressources



Ce service est inclus dans votre PAE Assistancedirecte fourni par Aspiria, sans frais additionnels. Vous voulez vous lancer? Composez le 1 877 234-5327.

L'information présentée dans ce document est fournie à titre indicatif seulement et peut être modifiée sans préavis. L'Empire, Compagnie d'Assurance-Vie décline toute responsabilité quant à l'utilisation de cette information ainsi qu'à toute inexactitude relative à l'information présentée dans ce document. ^{MD} Empire Vie et le logo de l'Empire Vie sont des marques déposées de L'Empire, Compagnie d'Assurance-Vie (« Empire Vie »). Toutes les autres marques de commerce sont la propriété de leurs détenteurs respectifs. Les polices sont établies par l'Empire Vie.

L'Empire, Compagnie d'Assurance-Vie
259, rue King Est, Kingston, ON K7L 3A8

Assurance et placements – Avec simplicité, rapidité et facilité^{MD}
empire.ca info@empire.ca 1 877 548-1881

Aspiria | Nous renforçons
l'autonomie des gens
et des organisations
depuis 2008



FAQ du programme de pleine conscience Aware^{MC}



Foire aux questions

Qu'est-ce que le programme Aware?

Le programme Aware est un programme de pleine conscience. Il peut vous aider à ressentir de la sérénité en vous enseignant à vous centrer sur le moment présent, à taire vos pensées négatives et à calmer votre esprit et votre corps.

Les habiletés de pleine conscience peuvent vous aider à gérer plus efficacement le stress afin de maintenir une bonne productivité à la maison et au travail. Le programme de pleine conscience d'Aspiria est inclus dans votre PAE Assistancedirecte fourni par Aspiria. Ce service vous est offert sans frais supplémentaires.

Comment savoir si le programme Aware me convient?

Craignez-vous de passer trop de temps à vous préoccuper de l'avenir, à repenser au passé, à rêvasser ou à avoir des pensées négatives? Ces comportements peuvent être épuisants et vous placer à risque de souffrir de troubles de santé mentale comme le stress ou l'anxiété. Communiquez avec Aspiria afin d'explorer les avantages de la pleine conscience. L'un de ses conseillers discutera avec vous de votre situation et vous aidera à déterminer si ce programme vous convient. Il pourra également vous recommander d'autres programmes en santé mentale qui pourraient vous aider. Vous souhaitez en découvrir davantage? Composez le 1 877 234-5327.

Fonctionnement

Un spécialiste du programme Aware vous guidera étape par étape et vous aidera à apprendre les habiletés dont

vous avez besoin pour réduire le stress, profiter du moment présent et améliorer votre bien-être global.

Vous bénéficierez des avantages suivants :

- Six séances téléphoniques avec un spécialiste du programme Aware
- Des exercices de pleine conscience à chaque séance
- Un plan personnalisé selon vos besoins
- Des ressources en ligne, notamment un journal, des exercices guidés et un guide de ressources

Quelles sont les compétences des spécialistes du programme Aware?

Ce sont des coach agréés. Ils sont également titulaires d'une maîtrise dans un domaine pertinent de la santé, comme la psychologie ou le travail social.

Faut-il déboursier des frais pour participer au programme Aware?

Ce service est inclus dans votre PAE Assistancedirecte fourni par Aspiria, sans frais additionnels.

De l'information personnelle sera-t-elle transmise à mon employeur?

Comme dans le cas de tous les services du PAE, le programme de pleine conscience Aware est entièrement confidentiel. Aspiria ne transmettra aucun renseignement personnel à votre employeur.

Comment puis-je joindre le programme Aware?

Vous êtes prêt à vous lancer? Composez le 1 877 234-5327.



Veillez communiquer avec notre équipe du Service à la clientèle au 1 800 267-0215 ou par courriel à group.csu@empire.ca pour en savoir plus.

L'information présentée dans ce document est fournie à titre indicatif seulement et peut être modifiée sans préavis. L'Empire, Compagnie d'Assurance-Vie décline toute responsabilité quant à l'utilisation de cette information ainsi qu'à toute inexactitude relative à l'information présentée dans ce document. ^{MD} L'Empire Vie et les logos de l'Empire Vie constituent des marques déposées de L'Empire, Compagnie d'Assurance-Vie (Empire Vie). Toutes les autres marques de commerce sont la propriété de leurs détenteurs respectifs. Les polices sont établies par l'Empire Vie.

L'Empire, Compagnie d'Assurance-Vie

259, rue King Est, Kingston, ON K7L 3A8

Assurance et placements – Avec simplicité, rapidité et facilité^{MD}
empire.ca info@empire.ca 1 877 548-1881

Aspiria | Nous renforçons
l'autonomie des gens
et des organisations
depuis 2008





Personne ne devrait affronter seul le cancer



Votre vie a-t-elle été touchée par le cancer? OnCallogic peut aider.

OnCallogic est un service de soutien spécialisé aux personnes atteintes de cancer et à leurs proches. Il offre :

- Des séances de counseling avec des spécialistes en accompagnement oncologique. Vous pouvez aborder tous les sujets, de la gestion de la douleur à la communication avec les enfants
- De l'information fournie par des experts sur la façon de s'orienter dans le système de soins de santé
- Des ressources utiles

Aujourd'hui, les nouveaux traitements offrent plus d'espoir que jamais auparavant, et beaucoup plus de personnes survivent au cancer. Cependant, un diagnostic de cancer demeure angoissant. Lorsqu'une personne souffre d'un cancer, tout son entourage est aussi affecté. Les enfants ont particulièrement besoin de comprendre ce qui se passe.

Que vous ayez un cancer ou qu'il s'agisse d'un membre de votre famille, l'équipe OnCallogic vous fournira le soutien dont vous avez besoin.

➤ **OnCallogic est inclus dans votre PAE Assistancedirecte offert par Aspiria, sans frais additionnels. Téléphonnez à Aspiria au 1 877 234-5327 pour obtenir une recommandation au service OnCallogic.**

L'information présentée dans ce document est fournie à titre indicatif seulement et peut être modifiée sans préavis. L'Empire, Compagnie d'Assurance-Vie décline toute responsabilité quant à l'utilisation de cette information ainsi qu'à toute inexactitude relative à l'information présentée dans ce document. ^{MD} Empire Vie et le logo de l'Empire Vie sont des marques déposées de L'Empire, Compagnie d'Assurance-Vie (« Empire Vie »). Toutes les autres marques de commerce sont la propriété de leurs détenteurs respectifs. Les polices sont établies par l'Empire Vie.

L'Empire, Compagnie d'Assurance-Vie
259, rue King Est, Kingston, ON K7L 3A8

Assurance et placements – Avec simplicité, rapidité et facilité^{MD}
empire.ca info@empire.ca 1 877 548-1881

Aspiria | Nous renforçons
l'autonomie des gens
et des organisations
depuis 2008



Service de soutien aux patients atteints de cancer OnCallogic



Foire aux questions

Qu'est-ce que OnCallogic?

OnCallogic est un service de soutien aux patients atteints de cancer qui vous offre, ainsi qu'à vos proches, du counseling, de l'information et d'autres ressources utiles. L'objectif est de fournir du soutien pratique aux gens touchés par le cancer directement ou indirectement et de faire en sorte que personne n'ait à affronter seul le cancer.

Fonctionnement

L'équipe OnCallogic procure un soutien pratique, fondé sur des données probantes et porteur d'initiatives. Elle vise à vous aider à vivre avec le cancer, quel que soit le pronostic, où que vous soyez dans votre cheminement.

Counseling

- Programmez jusqu'à quatre séances individuelles avec un spécialiste du cancer afin de poser vos questions et de recevoir du soutien émotionnel.

Information sur le système de soins de santé

- Planification des rencontres avec votre équipe d'oncologie afin de poser les bonnes questions et de vous sentir prêt
- Soutien pour les enfants, les membres de la famille, les amis et les collègues
- Information sur les ressources et les programmes offerts aux personnes touchées par le cancer

Ressources utiles

- Information sur une grande variété de sujets, notamment l'alimentation, la santé mentale, les groupes de soutien ainsi que le soutien pour les enfants, conjoints, amis et collègues.

Comment savoir si le service OnCallogic me convient?

Si l'on vous a diagnostiqué un cancer, vous pourriez éprouver de nombreuses émotions inconfortables. Il se pourrait que l'un de vos proches soit atteint du cancer. Dans les deux cas, vous pourriez avoir des questions. Vous cherchez peut-être le soutien de personnes qui comprennent votre situation. OnCallogic peut vous aider.

Quelles sont les compétences des membres de l'équipe d'OnCallogic?

Les services OnCallogic sont fournis par des professionnels de la santé mentale autorisés dotés d'une vaste expérience en oncologie.

Faut-il déboursier des frais pour recourir au service OnCallogic?

Ce service est inclus dans votre PAE Assistancedirecte fourni par Aspira, sans frais additionnels.

De l'information personnelle sera-t-elle transmise à mon employeur?

Comme pour tous les services de PAE, OnCallogic est entièrement confidentiel. Aspira ne fournira aucun renseignement personnel à votre employeur.

Comment puis-je commencer?

Téléphonez à Aspira au 1 877 234-5327. Un conseiller OnCallogic vous rappellera dans un délai d'un à deux jours ouvrables pour planifier votre premier rendez-vous.



Veillez communiquer avec notre équipe du Service à la clientèle au 1 800 267-0215 ou par courriel à group.csu@empire.ca pour obtenir plus d'information.

L'information présentée dans ce document est fournie à titre indicatif seulement et peut être modifiée sans préavis. L'Empire, Compagnie d'Assurance-Vie décline toute responsabilité quant à l'utilisation de cette information ainsi qu'à toute inexactitude relative à l'information présentée dans ce document. ^{MD}

L'Empire Vie et les logos de l'Empire Vie constituent des marques déposées de L'Empire, Compagnie d'Assurance-Vie (Empire Vie). Toutes les autres marques de commerce sont la propriété de leurs détenteurs respectifs. Les polices sont établies par l'Empire Vie.

L'Empire, Compagnie d'Assurance-Vie

259, rue King Est, Kingston, ON K7L 3A8

Assurance et placements – Avec simplicité, rapidité et facilité^{MD}

empire.ca info@empire.ca 1 877 548-1881

GRP-2937-FR-03/21

Aspira Nous renforçons l'autonomie des gens et des organisations depuis 2008

