

# FAQ du programme de pleine conscience Aware<sup>MC</sup>



## 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](mailto: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. <sup>MD</sup> 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<sup>MD</sup>  
[empire.ca](http://empire.ca) [info@empire.ca](mailto:info@empire.ca) 1 877 548-1881

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

