



Faites le premier pas. Demandez de l'aide. Sentez-vous mieux. Soutien immédiat et confidentiel.

Vous pouvez compter sur SynerVie pour vous aider, vous et votre famille, à trouver des solutions à un large éventail de problèmes de la vie quotidienne.

Solutions à un large éventail de problèmes de la vie quotidienne

Vous ainsi que les membres de votre famille avez accès à du counseling confidentiel et à des ressources en tout temps.

- Obtenez jusqu'à 12 heures de counseling pendant l'année scolaire (du 1er septembre au 31 août)
- Appelez ou utilisez la fonction de clavardage pour demander un service ou obtenir une consultation clinique immédiate, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7
- Orientation vers plus de 3 000 conseillers salariés et affiliés offrant du counseling en personne.

Explorez SynerVie

Soins immédiats : Accédez à un éventail de programmes autonomes en ligne conçus pour vous aider à composer avec divers problèmes, comme l'anxiété, la dépression, le stress, et plus encore

Évaluations et boîtes à outils : Apprenez comment consolider et optimiser votre mieux-être dans différents domaines au moyen de ces outils.

Articles, vidéos et balados : Jetez un coup d'œil à notre vaste bibliothèque qui couvre tous les aspects du mieux-être global. Vous avez accès en tout temps à une variété de conseils pratiques, de données de recherche et d'information générale.

Nos professionnels attentionnés vous aident à obtenir du soutien dans les domaines suivants :

Optimiser votre mieux-être

- Stress
- Dépression
- Anxiété
- Colère
- Situations de crise
- Passages de la vie

Gérer vos relations interpersonnelles et familiales

- Séparation et divorce
- Soins aux aînés
- Conflit interpersonnel
- Parentalité
- Familles reconstituées

Gérer un problème professionnel

- Équilibre travail et vie personnelle
- Conflits
- Planification de carrière
- Intimidation et harcèlement

Vaincre une dépendance

- Alcool
- Tabac
- Drogues
- Jeu compulsif
- Autres dépendances
- Soutien après le rétablissement
- Établir un plan d'action pour renforcer la santé

Visitez-nous en ligne :

Appelez-nous sans frais en tout temps* :

Nom d'utilisateur :

Mot de passe :

*Les services sont fournis en français et en anglais. Pour obtenir un service dans une autre langue, veuillez en faire la demande au moment de la prise en charge.