



Ressources d'aide

Si vous avez besoin de soutien, voici des ressources disponibles :

Programme d'aide aux employés (Telus Santé)

Il s'agit d'un service confidentiel et gratuit offert aux employés du CISSS de la Montérégie-Ouest. Vous avez accès à 6 heures en consultation thérapeutique en cas de situation difficile. Il est possible de faire une demande auprès de votre intervenant(e) si vous avez besoin davantage d'heures.

Pour faire une demande :

- **Téléphone** : 1 855 612-2998 (24 h/24, 7 jours sur 7).
- **Par clavardage** (ou accéder à leur site informatif) :
 1. Rendez-vous à l'adresse <https://login.lifeworks.com/>
 2. Entrez votre code d'invitation : **CISSSMO-matricule** (ex. : CISSSMO-12345)
 3. Entrez votre code unique : **votre matricule** (pour le trouver, consultez votre relevé de paie)
 4. Créez vos informations de connexion (adresse de courriel et mot de passe).
 5. Se rendre dans l'onglet « clavardage » (section « plus »).

Réseau de bienveillance – Les Veilleurs

Vous pouvez vous diriger vers un collègue-Veilleur si vous avez besoin d'une oreille attentive et/ou obtenir des références. Vous pouvez les repérer grâce à l'un des identifiants visuels Veilleur ou consulter la liste des Veilleurs sur intranet. Pour plus de détails, consultez la page intranet « Les Veilleurs » ([cliquez ici](#)).

Lifespeak

Vous pouvez consulter le site Internet « Lifespeak » qui vous donne, ainsi qu'à votre famille, un accès instantané et gratuit à des informations et conseils d'experts sur divers sujets, tels que la santé mentale, le développement personnel et professionnel, et encore plus (*voir onglets « sujets » et « centre d'apprentissage »*).

Pour y accéder :

1. Rendez-vous à l'adresse <https://ciSSsmo16.lifespeak.com/>
2. Optez pour l'accès avec le compte de groupe
3. Inscrivez le mot de passe client : ciSSsmo16

Info social

Les professionnels du service Info-Social 811 donnent des conseils et peuvent répondre aux questions d'ordre psychosocial. Ils peuvent aussi, au besoin, vous référer vers une ressource appropriée dans le réseau de la santé et des services sociaux ou une ressource communautaire.

Pour y accéder :

- **Téléphone** : 811, option 2 (24 h/24, 7 jours sur 7).

