



Prenez le pouls de votre mieux-être global.

Après avoir été accueillie dans la famille TELUS l'an dernier, LifeWorks (Solutions Mieux-être LifeWorks au Québec) s'appelle désormais TELUS Santé. Par conséquent, vous verrez le logo de TELUS Santé dans nos sites Web, nos applications, nos communications et lors de nos événements, mais vous continuez d'avoir accès aux mêmes services de soutien et aux mêmes plateformes. Cliquez [ici](#) pour en savoir plus sur notre transformation.

Le bonheur au quotidien.

Cultiver le bonheur chaque jour, c'est un choix. Pour concrétiser cet engagement au quotidien, misez sur des habitudes comme la positivité pour multiplier les moments de bonheur. Vous n'avez rien à perdre, sauf votre pessimisme.



Trouver le bonheur.

Avez-vous remarqué que certaines personnes semblent plus heureuses que d'autres, même si elles font face aux mêmes problèmes et aux mêmes difficultés? La définition du bonheur varie d'une personne et d'une culture à l'autre, mais tous les êtres humains ont la capacité d'être heureux.

[Lire la suite](#)



Adopter une attitude optimiste.

Les gens optimistes ont tendance à croire qu'il arrive plus de bonnes choses que de mauvaises. Ils peuvent faire face à de nombreux défis, mais ils arrivent à composer avec les revers grâce à leurs pensées positives.

[Lire la suite](#)

Contenu exclusif pour les utilisateurs inscrits.



Il ne faut pas attendre de gagner à la loterie pour jouir de la vie.

[Connectez-vous](#)

Le meilleur choix du mois.



Objectifs SMART et exercice.

[Connectez-vous](#)

Grandes marques et économies substantielles grâce aux Avantages.

Profitez d'offres exclusives sur des marques qui favorisent votre bonheur et votre bien-être, comme Canada's Wonderland, Great Wolf Lodge, Orangetheory Fitness et plusieurs autres.



[Accéder aux offres](#)

Le programme de votre organisation ne comprend peut-être pas les Avantages. Si vous êtes incapable d'y accéder, consultez le programme d'avantages sociaux offert par votre organisation ou parlez à un représentant de votre service des Ressources humaines.



Autres éléments à explorer ce mois-ci.

- Explorez la section [Mieux-être](#) du site Web pour vous sentir soutenu tout au long de votre démarche et comprendre votre état de santé actuel au moyen de nos évaluations, de nos défis ou de nos programmes.
- Découvrez les avantages d'être plus conscient du moment présent et des façons d'intégrer cette pratique à votre quotidien. Consultez la section Pleine conscience de notre éventail de [programmes Soins immédiats](#), des programmes axés sur la TCC, à suivre en mode virtuel et de façon autonome, et traitant de divers aspects liés au bien-être.

Nous soutenons votre mieux-être global. Nous sommes à votre disposition en tout temps pour vous fournir des conseils et de l'assistance en toute confidentialité, par téléphone ou par l'intermédiaire de notre appli et de notre site Web.

Le programme de votre organisation ne comprend peut-être pas tous les services et toutes les composantes. Pour plus de détails, ouvrez une session, consultez le programme d'avantages sociaux offert par votre organisation ou parlez à un représentant de votre service des Ressources humaines.