

## Concentrez-vous sur votre santé mentale et vos habiletés fondamentales grâce à LifeSpeak.



### Aperçu de votre solution LifeSpeak.

LifeSpeak est une solution éducative de santé mentale et d'habiletés fondamentales qui vous offre un accès instantané à des conseils d'experts sur toutes sortes de sujets qui comptent pour vous.

De la santé mentale et physique aux relations, en passant par la santé financière, la parentalité et l'aide naturelle, tout y est. Visionnez des vidéos, lisez des articles de blogue rédigés par nos experts de renom ou téléchargez des fiches-conseils pour créer un plan d'action.

LifeSpeak vous offre un accès entièrement confidentiel, partout et en tout temps.

### Des experts à portée de main, 24 h/24, 7 j/7.

LifeSpeak vous offre :

- Plus de 198 vidéos et balados sur des sujets tels que :
  - La santé mentale
  - La santé financière
  - La résilience et la pleine conscience
  - Le développement personnel et professionnel
  - La santé physique
  - L'équité, la diversité et l'inclusion
  - Les relations
  - Le rôle parental et les soins aux aînés
- Le Blogue d'experts de LifeSpeak offre du tout nouveau contenu, dont des listes des dix meilleurs articles, des documents infographiques, des méditations guidées, des articles de blogue, des séances de questions et réponses, et bien plus.
- Des fiches-conseils proposant des astuces pratiques.
- Un format au choix : vidéo, audio, imprimé
- Des formations vidéo courtes et faciles à utiliser pour un apprentissage rapide
- Une accessibilité à partir de n'importe quel appareil, y compris par le biais de l'application LifeSpeak
- Les employés peuvent participer aux campagnes de LifeSpeak sur des sujets essentiels au mieux-être, comme la santé mentale, le stress et les relations familiales
- LifeSpeak parraine également des concours périodiques « Visionnez et Gagnez » avec des prix exceptionnels pour récompenser davantage les utilisateurs qui accèdent à leur vidéothèque de mieux-être.

### L'accès à votre compte LifeSpeak est facile.

Saisissez simplement l'URL et l'identifiant d'accès ci-dessous :

URL : [rtl.lifespeak.com](https://rtl.lifespeak.com)

Identifiant d'accès : rtl



Ou téléchargez l'application LifeSpeak dès maintenant à partir de votre boutique d'applications ou balayez le code QR.

Identifiant client : rtl  
Identifiant d'accès : rtl

### Votre accès est entièrement confidentiel.

Encouragez les membres de votre famille à se connecter eux aussi! Et assurez-vous de vous inscrire à notre liste de diffusion afin de ne jamais manquer une campagne, un concours ou une nouvelle fonctionnalité!

