

Que vous ayez pu ou non assister au webinaire de la Canada Vie intitulé **Ressources pour favoriser votre bien-être** à la fin du mois de mai ou au début de juin, voici les réponses aux questions posées par les participants.

## Credit Counselling Society et Services Crédit Conseil

- Où peut-on obtenir des conseils en matière de crédit?
- Quels sont les services de conseil offerts en matière de crédit?
- Est-ce que le fait de contacter un organisme de conseil en crédit affecte ma cote de crédit?
- Quelles sont les réductions de frais accordées aux participants de régime de la Canada Vie?
- Quel est le processus de vérification pour bénéficier de la réduction ou de l'exonération des frais?

## Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

- Où peut-on se procurer le Plan visant à accroître la résilience?
- Y a-t-il des conseils pour les parents qui travaillent de la maison à plein temps et qui ont de jeunes enfants?
- Existe-t-il des ressources pour faire face au sentiment d'impuissance causé par l'impossibilité de rendre visite à un parent dans un établissement de soins de longue durée pour personnes âgées en raison de la COVID-19?
- Où puis-je trouver l'outil Stratégies sur le stress?
- Et pour les personnes qui sont seules? C'est difficile.
- Existe-t-il des ressources pouvant aider les dirigeants à apporter un soutien à leurs employés pendant cette période difficile et lors de leur retour au travail?
- Comment puis-je me tenir au courant du nouveau contenu de Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale?

## Credit Counselling Society et Services Crédit Conseil

**Q** : Où peut-on obtenir des conseils en matière de crédit?

**R** : Les personnes qui vivent hors du Québec ou des provinces de l'Atlantique peuvent communiquer avec la Credit Counselling Society à l'adresse **nomoredebts.org** ou au **1 888 527-8999**.

•  
Celles qui vivent au Québec ou dans les provinces de l'Atlantique peuvent contacter les Services Crédit Conseil du Canada atlantique à l'adresse **solveyourdebts.com/french** ou au **1 888 753-2227**.

**Q** : Quels sont les services de conseil offerts en matière de crédit?

**R** : Vous pouvez vous entretenir avec un conseiller certifié par téléphone, en personne\* ou par clavardage pour discuter des sujets suivants, sans frais et en toute confidentialité :

- Budgets ou aide à la préparation d'un budget
- Conseils financiers
- Établissement d'un plan d'action
- Aiguillage vers d'autres services, si nécessaire

\* Aucun soutien en personne n'est offert pour le moment en raison des restrictions liées à la COVID-19.

**Q** : Est-ce que le fait de contacter un organisme de conseil en crédit affecte ma cote de crédit?

**R** : Non, votre cote de crédit n'est pas affectée si vous communiquez avec la Credit Counselling Society (CCS) ou

avec les Services Crédit Conseil du Canada atlantique (SCCCA) pour obtenir des services de conseil. Seule l'élaboration d'un programme de gestion de la dette en collaboration avec ces organismes **pourrait** avoir une incidence sur votre cote de crédit. Certaines personnes verront en fait s'améliorer leur cote de crédit. D'autres pourraient la voir baisser.

**Q** : Quelles sont les réductions de frais accordées aux participants de régime de la Canada Vie?

**R** : Voici un aperçu du barème des frais réduits :

	<b>Tarif courant des services-conseils en matière de crédit</b>	<b>Tarif pour les participants de régime de la Canada Vie jusqu'au 30 septembre 2020</b>	<b>Tarif pour les participants de régime de la Canada Vie après le 30 septembre 2020</b>
<b>Consultation – CCS</b>	Gratuit	Gratuit	Gratuit
<b>Consultation – SCCCA</b>	25 \$	Exonéré	Exonéré
<b>Établissement d'un programme de gestion de la dette (PGD)</b>	75 \$	Exonéré	25 \$
<b>Frais mensuels du PGD</b>	10 % du dépôt, jusqu'à un maximum de 75 \$	Exonéré	10 % du dépôt, jusqu'à un maximum de 75 \$

**Q** : Quel est le processus de vérification pour bénéficier de la réduction ou de l'exonération des frais?

**R** : Lorsque vous communiquez avec CCS ou SCCCA, on vous demande comment vous avez été aiguillé vers l'organisme. Assurez-vous alors de mentionner que vous êtes un participant de régime de la Canada Vie. Aucune autre mesure de validation n'est nécessaire.

## Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

**Q** : Où peut-on se procurer le Plan visant à accroître la résilience?

**R** : À la page d'accueil, sélectionnez **Ressources pour les employés** dans le menu principal. Vous trouverez le Plan visant à accroître la résilience sous Bien-être personnel. Cliquez [ici](#) pour le consulter. Vous trouverez le programme De la survie à la réussite, qui vise à aider les étudiants de niveau postsecondaire à faire preuve de résilience, sous **Famille et amis**. Cliquez [ici](#) pour le consulter.

**Q** : Y a-t-il des conseils pour les parents qui travaillent de la maison à plein temps et qui ont de jeunes enfants?

**R** : À la page d'accueil, sélectionnez **Ressources pour les employés** dans le menu principal. Sélectionnez ensuite **Les parents qui travaillent** dans la rubrique Au travail. Vous y trouverez *une mine de ressources fiables pour favoriser la santé mentale des parents qui travaillent et de leurs enfants*. Cliquez [ici](#) pour les consulter.

**Q** : Existe-t-il des ressources pour faire face au sentiment d'impuissance causé par l'impossibilité de rendre visite à un parent dans un établissement de soins de longue durée pour personnes âgées en raison de la COVID-19?

**R** : À la page d'accueil, sélectionnez **Ressources pour les employés** dans le menu principal. Sous Famille et amis, sélectionnez **Promoteur de la santé**. Cliquez [ici](#) pour y accéder.

**Q** : Où puis-je trouver l'outil Stratégies sur le stress?

**R** : À la page d'accueil, sélectionnez **Ressources pour les employés** dans le menu principal. Sous Bien-être personnel, sélectionnez **Outil de gestion du stress**. Cliquez [ici](#) pour le consulter. Vous trouverez d'autres outils liés

à la gestion du stress dans cette section consacrée au bien-être personnel. Certains vous orienteront vers des ressources externes mises à la disposition du public. Tous ne sont cependant pas disponibles en anglais et en français. Cliquez [ici](#) pour les consulter.

**Q** : Et pour les personnes qui sont seules? C'est difficile.

**R** : À la page d'accueil, sélectionnez **Ressources pour les employés** dans le menu principal. Les ressources répertoriées à la rubrique Bien-être personnel peuvent vous aider à traverser cette période difficile. Outre les stratégies de gestion du stress, vous trouverez des exercices de réduction du stress et de relaxation profonde (ce sont des ressources externes, dont certaines ne sont disponibles qu'en anglais), des moyens de favoriser votre bien-être personnel et des liens vers divers outils d'auto-évaluation qui peuvent vous aider à déterminer si vous devriez prendre d'autres mesures. Nous vous suggérons d'examiner l'éventail des ressources pour les employés proposées sur le site pour trouver ce qui vous convient. Cliquez [ici](#) pour les consulter.

**Q** : Existe-t-il des ressources pouvant aider les dirigeants à apporter un soutien à leurs employés pendant cette période difficile et lors de leur retour au travail?

**R** : Oui. À la page d'accueil, sélectionnez **Stratégies par type de poste**. Vous trouverez une rubrique pour les superviseurs et une autre pour les dirigeants. Les ressources sont classées par type de poste, en fonction de ce qui serait le plus intéressant pour les personnes assumant de telles fonctions. Vous pouvez également sélectionner **Gérer les problèmes en milieu de travail** pour obtenir des outils, des conseils et des ressources que peuvent utiliser les responsables et d'autres personnes pour aider les employés, notamment des Solutions en milieu de travail. Cliquez [ici](#) pour les consulter. Vous trouverez [ici](#) de l'aide pour gérer différents problèmes.

**Q** : Comment puis-je me tenir au courant du nouveau contenu de [Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale](#)?

**R** : À la page d'accueil, vous pouvez consulter les **Nouvelles et événements de dernière heure** ou vous abonner à notre bulletin d'information. Faites défiler la page d'accueil jusqu'en bas pour découvrir d'autres outils et ressources à consulter ou auxquels vous pouvez vous abonner. Vous pouvez également nous suivre sur Twitter, LinkedIn et YouTube.