

## Semaine de la santé mentale – Plateforme numérique LifeSpeak



La Ville d'Ottawa s'attache vivement à favoriser la santé de ses employés. En ces temps incertains, nous sommes heureux de vous annoncer le lancement de [LifeSpeak](#), une nouvelle plateforme numérique et amélioration de nos services du PAEF existant, qui offre aux employés d'autres ressources de soutien pour leur santé et leur mieux-être.

### Qu'est-ce que LifeSpeak?

LifeSpeak est une plateforme numérique de services complets en mieux-être, qui vous permet, à vous et votre famille, d'avoir accès à des spécialistes de renommée mondiale en temps réel pendant l'événement « Demandez à un expert », ainsi qu'à des conseils professionnels sur un large éventail de sujets, allant de la santé physique et mentale aux relations, en passant par la santé financière et la situation d'aidant.

À vous de l'explorer! Regardez des vidéos, écoutez des balados et téléchargez des feuilles de conseils. LifeSpeak est à votre disposition n'importe où, n'importe quand et est 100 % confidentielle.

LifeSpeak contient une section consacrée à la COVID-19 comportant des articles et des entrevues d'experts sur différentes questions : gestion de la toxicomanie pendant une pandémie, comment conserver une liaison de couple en tant que parents, comment réussir à travailler à distance et comment gérer son anxiété en ces temps difficiles.

Pour en savoir plus sur la façon d'avoir accès à LifeSpeak, discutez-en avec votre superviseur ou gestionnaire, communiquer avec le [Centre de service des RH](#) (poste 47411) ou consulter les affiches en milieu de travail.