

# Info-Garanties

Nouvelles et mises à jour à l'intention  
des participants de régime



**SERVICE À LA CLIENTÈLE 8 avril 2020**

**20-13**

*Le présent bulletin Info-Garanties contient de nouveaux renseignements concernant la COVID-19. Bien que la situation évolue rapidement, l'information contenue dans les bulletins Info-Garanties précédents est toujours exacte, sauf indication contraire.*

## Ressources gratuites pour favoriser votre santé financière, mentale et physique

### Plus forts ensemble

Malgré tous les bouleversements occasionnés par la COVID-19, une chose n'a pas changé : les valeurs qui nous définissent comme Canadiens. Alors que les collectivités à l'échelle du pays unissent leurs efforts pour s'entraider, nous sommes à vos côtés, prêts à vous soutenir, vous et vos êtres chers.

En cherchant à vous assurer que vos proches gèrent bien la situation, vous pourriez oublier votre propre bien-être. Les renseignements et les outils que nous mettons gratuitement à votre disposition pourront vous aider, vous et les membres de votre famille, à traverser cette période sans précédent. Nous sommes là pour vous aider et, ensemble, nous surmonterons cette épreuve.

### Services-conseils gratuits en matière de crédit

Si vous subissez un stress financier ou avez besoin de quelques ressources et conseils d'ordre financier, vous pouvez téléphoner à un conseiller en crédit certifié. Ce service gratuit est offert par la Canada Vie jusqu'au 30 juin 2020. [Services Crédit Conseil](#) est un organisme sans but lucratif qui peut vous aider à gérer vos dépenses dans les moments difficiles. Vous bénéficierez d'un encadrement financier individuel et confidentiel.

Communiquez avec Services Crédit Conseil au 1 888 527-8999 ou en visitant leur [site web](#). Si vous vivez au Québec ou dans les provinces de l'Atlantique, veuillez composer le 1 888 753-2227 ou visiter le site web de [Services Crédit Conseil de l'Atlantique du Canada](#).

### Ressources éducatives sur les questions relatives au marché

Ces temps-ci, vous avez peut-être l'impression d'avoir constamment à assimiler de l'information provenant de différentes sources, sans doute comme vous ne l'avez jamais fait auparavant. Cette information change parfois quotidiennement – et nous savons que vous avez des questions concernant votre épargne.

Le savoir est la clé du pouvoir. Et le fait de sentir que vous avez une emprise sur votre situation financière peut vous aider à mieux faire face à l'avenir. Si vous souhaitez obtenir de l'information sur

# Info-Garanties

Nouvelles et mises à jour à l'intention  
des participants de régime



des questions ayant trait au marché, jetez un coup d'œil à l'article de blogue [Comment composer avec la volatilité des marchés](#).

## Ressources et stratégies en matière de santé mentale

Que vous ayez besoin d'aide au travail, ou que vous cherchiez à assurer votre bien-être ou celui de votre famille, le site Web [Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale](#) de la Canada Vie regorge de ressources. Vous y trouverez des outils et des renseignements gratuits pour obtenir du soutien en matière de santé psychologique et de sécurité. Vous y trouverez également une nouvelle série de vidéos et de blogues sur la maîtrise de l'anxiété occasionnée par le coronavirus, des exercices de réduction du stress et de relaxation profonde, et bien plus encore.

## Ressources gratuites portant sur l'anxiété découlant d'une pandémie

Obtenez des conseils et des outils pour bien gérer la situation et accroître votre résilience –que ce soit notamment pour parler à vos enfants de la distanciation sociale ou pour gérer une équipe pendant la pandémie de COVID-19. Obtenez l'aide dont vous avez besoin pour faire face à cette réalité qui ne cesse de changer. Consultez la [boîte à outils pour les particuliers de Morneau-Shepell](#) pour en savoir plus.

## Évaluation et mises à jour personnalisées liées à la COVID-19

Obtenez des renseignements exacts et personnalisés au sujet de la COVID-19 provenant de sources médicales canadiennes de confiance. Faites l'essai de [Chloe](#), un nouvel assistant automatisé virtuel offert dans la plateforme de soins de santé virtuels Dialogue. Répondez à quelques questions simples et obtenez de l'information sur les risques potentiels, les antécédents de voyage et les états de santé préexistants qui pourraient avoir un lien avec la COVID-19.

## Soutien supplémentaire quand vous en avez le plus besoin

Pour obtenir des renseignements et des mises à jour sur la COVID-19, consultez le site de l'[Agence de la santé publique du Canada](#) ou le site de la [Canada Vie](#).

Veillez appeler la ligne téléphonique prévue à cet effet dans votre province pour savoir quoi faire si vous êtes préoccupé par la COVID-19.

Si vous vous trouvez dans une région touchée par la pandémie, vous pouvez prendre connaissance des plus récents conseils aux voyageurs dans le site de l'[Agence de la santé publique du Canada](#).

Si vous êtes de retour d'un voyage dans une zone à risque depuis 14 jours ou moins, veuillez consulter le site de l'[Agence de la santé publique du Canada](#).

Aucun des renseignements fournis dans cette communication ne doit remplacer un avis médical ou des directives et/ou orientations officielles émises par vos autorités de santé publique ou votre gouvernement provincial ni s'y substituer. Nous vous encourageons à

# Info-Garanties

Nouvelles et mises à jour à l'intention  
des participants de régime



consulter le site web de l'Organisation mondiale de la Santé et les sites web des autorités de la santé de votre gouvernement provincial pour obtenir les informations les plus récentes et les plus fiables sur la situation du coronavirus dans votre région.

Aucun des renseignements fournis dans ce bulletin Info-Garanties ne doit remplacer un avis médical ou des directives et/ou orientations officielles émises par vos autorités de santé publique ou votre gouvernement provincial ni s'y substituer. Nous vous encourageons à consulter le site Web de l'Organisation mondiale de la Santé et les sites Web des autorités de la santé de votre gouvernement provincial pour obtenir les informations les plus récentes et les plus fiables sur la situation du coronavirus dans votre région.

Canada Vie et le symbole social sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance du Canada sur la Vie.