



Assurances



Guide de l'utilisateur

Bienvenue au
Programme Bien-être RBC Assurances



Table des matières

Page 3

Qu'est-ce que le programme
Bien-être RBC Assurances?

Page 4

Utiliser la page d'accueil de la section Mieux-être

Page 5

Évaluation du mieux-être global
-Défis personnels
-Défis organisationnels
Récompenses mieux-être

Page 13

Mieux-être personnalisé
-Capsules mieux-être
-Soins immédiats
-Trousses personnalisées

Page 16

Programme d'aide aux employés (PAE)

Page 18

Avantages
-Magasinage en ligne avec remises
-Cartes-cadeaux numériques au rabais
-Offres exclusives

Page 22

Travail/Communauté
-Fil de nouvelles
-Reconnaissance

Page 24

S'abonner et inviter des proches

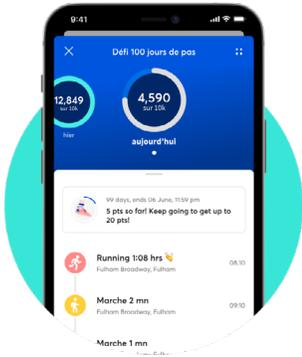
Page 25

Avis de non-responsabilité

Page 26

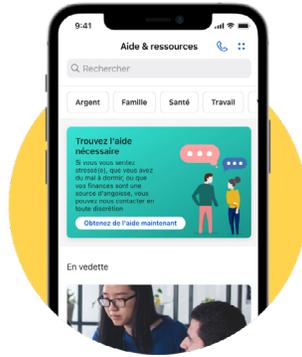
Foire aux questions

Qu'est-ce que le programme Bien-être RBC Assurances?



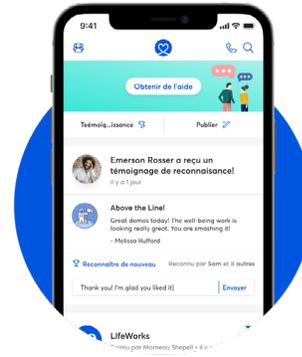
Mieux-être

Tout ce dont vous avez besoin pour atteindre vos objectifs de santé et mise en forme



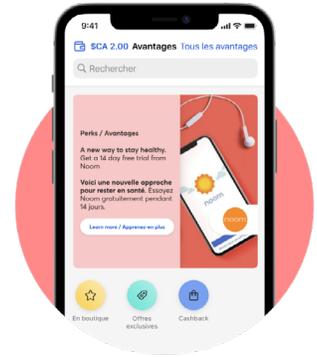
PAE moderne

Du counseling et des ressources en ligne sur le mieux-être accessibles en tout temps



Fil de nouvelles et reconnaissance

Dynamisez la culture organisationnelle et célébrez le travail bien fait!



Avantages et économies

Économisez sur des produits de première nécessité et des achats pour des événements majeurs

Qu'est-ce que le programme Bien-être RBC Assurances?

Le programme Bien-être RBC Assurances est une plateforme unifiée de mieux-être global qui combine le mieux-être moderne, l'aide aux employés et des programmes incitatifs et de reconnaissance.

Le programme Bien-être RBC Assurances comprend une plateforme numérique de mieux-être global à la fois emballante et innovatrice.

Cet ensemble intégré d'outils de mieux-être faciles à utiliser comprend :

- **Une évaluation du mieux-être global** pour mesurer vos risques et les aspects de votre santé qu'il vous est possible d'améliorer, et pour vous fournir des recommandations personnalisées selon votre état de santé.
- **Des défis personnels et organisationnels** conçus pour vous motiver et vous aider apporter des changements durables à votre mode de vie.
- Un fil de nouvelles sur le **mieux-être** vous proposant des capsules d'information et des conseils fournis par des experts de l'industrie et des auteurs à succès.

Tirez profit de tout ce que la plateforme a à vous offrir pour favoriser votre mieux-être mental, financier, physique et émotionnel, et accumulez des points pour obtenir de superbes récompenses.

À mesure que vous effectuez des activités liées au mieux-être, vous accumulez des points et progressez dans nos niveaux, débloquant des offres exclusives et des récompenses mieux-être spéciales.

La plateforme comprend également ce qui suit :

- **Vie** : Des ressources et des outils sur le mieux-être offerts confidentiellement par votre programme d'aide aux employés (PAE).
- **Avantages** : Des économies et des rabais de valeur qui vous aident à en faire plus avec votre argent.
- **Travail/Communauté** : Un réseau privé exclusif pour votre organisation comprenant des outils sociaux, de communication et de reconnaissance.

Utiliser la page d'accueil de la section Mieux-être

La page d'accueil de la section Mieux-être, c'est une expérience incroyable qui rassemble les fonctionnalités de la plateforme pour vous permettre de toutes les découvrir à partir d'un seul endroit, que ce soit sur l'appli mobile ou sur la version Web.

Voici comment accéder à la page d'accueil :

Appli Web :

- **Fil de nouvelles** – dans le menu de navigation du haut, sélectionnez «Mieux-être».

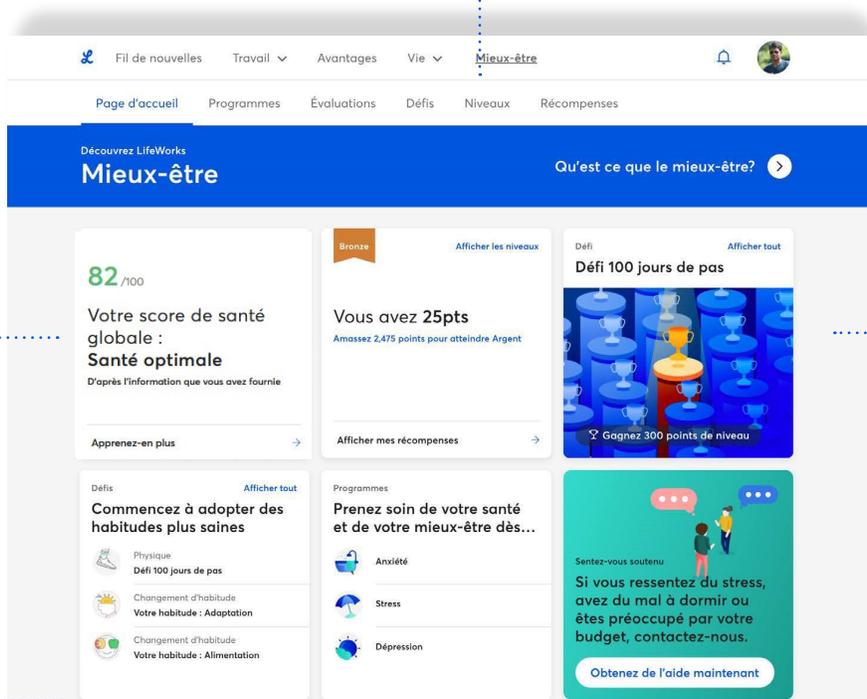
Appli mobile :

- **Barre de menus au bas de la page** – Touchez «Mieux-être» à côté du bouton «Plus» dans le coin inférieur droit de l'écran.

Que trouve-t-on dans la page d'accueil de la section Mieux-être?

Liens ajoutés

vers chacune des fonctionnalités Mieux-être (Évaluations, Défis, Récompenses et Niveaux) afin que les utilisateurs puissent facilement naviguer vers les pages d'accueil de chacun de ces éléments.



Mosaïques des évaluations

- Vous pourrez voir les évaluations faisant l'objet d'une promotion ainsi que leur état d'avancement (à faire, en cours ou terminée).

Mosaïques des niveaux et des récompenses

- Les participants au régime pourront voir leur niveau actuel et cliquer sur un lien pour voir les récompenses qui y sont associées.

Mosaïques des défis

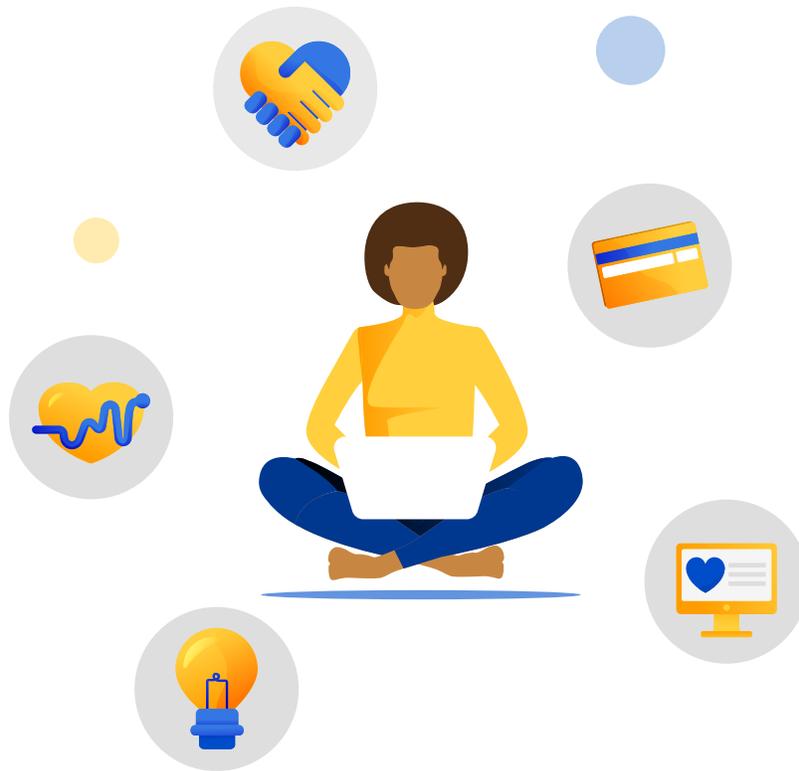
- Une liste des défis auxquels peuvent s'inscrire les participants au régime.
- Les participants au régime peuvent voir les défis en promotion et s'y inscrire.
- Une fois qu'ils sont inscrits à un défi, ils peuvent voir leurs progrès.

Soins immédiats

- Définissez votre propre parcours de soins flexible.

Accès à la section Soutien et ressources

- Les participants peuvent naviguer facilement pour accéder à la fonction de clavardage et aux numéros à composer afin d'obtenir de l'aide.



Évaluation du mieux-être global

Qu'est-ce que l'Évaluation du mieux-être global?

L'Évaluation du mieux-être global est facile d'utilisation et vous aide à connaître vos forces et les aspects à améliorer parmi les quatre piliers du mieux-être global. Ces derniers sont le mieux-être mental, physique, social et financier.

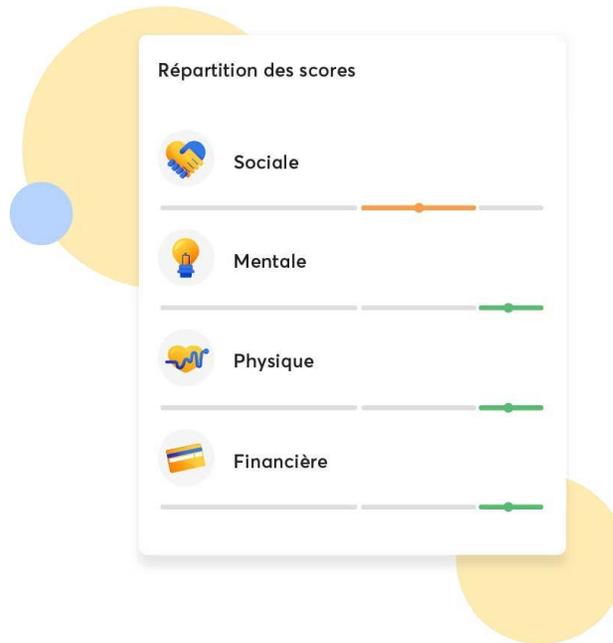
Fonctionnement

1. Ayez une bonne compréhension de votre état de santé actuel selon quatre piliers en répondant à de courts questionnaires d'évaluation du mieux-être; chacun ne prend que quelques minutes à remplir. Vous obtiendrez immédiatement de l'information sur les risques que vous présentez, vos points forts, les aspects à améliorer et les ressources qui vous sont suggérées.
2. Améliorez votre santé en accédant à du contenu personnalisé, à des conseils et à des capsules sur le mieux-être en fonction des résultats de votre évaluation et des nouveaux objectifs en matière de santé que vous pourriez vous fixer, comme cesser de fumer, améliorer votre alimentation ou intégrer plus d'activité physique à votre routine quotidienne.

3. Consultez votre score en matière de santé globale.

Après avoir répondu aux questionnaires, vous obtiendrez un score de santé globale de 0 à 100. Plus le score est élevé, meilleur est votre état de santé.

4. Apportez des améliorations à partir de capsules mieux-être personnalisées et refaites les évaluations en tout temps pour actualiser votre score.



Évaluation du mieux-être global (suite)

Accéder à l'Évaluation du mieux-être global :

- **Appli Web** : Connectez-vous à la plateforme Bien-être RBC Assurances, cliquez sur « Mieux-être » dans le menu en haut de la page, puis sélectionnez « Évaluations ».
- **Appli mobile** : Ouvrez l'appli, touchez « Mieux-être » dans le menu au bas de l'écran, puis sélectionnez « Évaluations ».

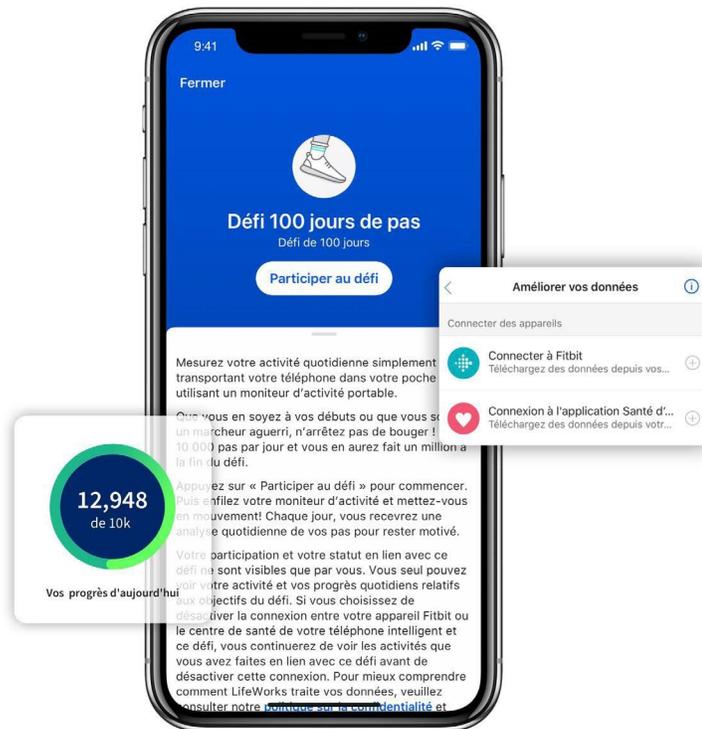
Évaluation du mieux-être global en promotion (Entreprise)

Votre employeur ou votre organisation peut aussi choisir d'encourager ses employés ou ses membres à remplir une évaluation du mieux-être global d'un pilier, de plusieurs ou de l'ensemble des piliers durant une période donnée.

Vos résultats demeurent tout de même confidentiels et anonymes, puisque personne au sein de votre organisation ne recevra vos résultats individuels.

Consultez votre fil de nouvelles, car de l'information sur les évaluations en promotion y sera publiée.

REMARQUE : Les évaluations de la santé sont pour les adultes âgés de 18 à 65 ans. Les questionnaires ont uniquement été conçus à des fins éducatives et ne remplacent en aucun cas les conseils médicaux, les diagnostics, les traitements ou les soins fournis par un professionnel de la santé.



Défis personnels

Le programme Bien-être RBC Assurances donne accès à des défis individuels et d'équipe liés à la santé, au mieux-être et à la forme physique qui sont conçus pour vous motiver, vous stimuler et vous inspirer à être heureux et en santé.

Choisissez parmi une variété de défis qui vous inciteront à adopter, petit à petit, des habitudes saines au quotidien. Vous pouvez choisir un défi de pas ou parmi un large éventail de défis axés sur les «habitudes» (activité, adaptation, alimentation, sommeil et dépenses). Vous pouvez participer à des défis personnels privés ou à des défis organisationnels.

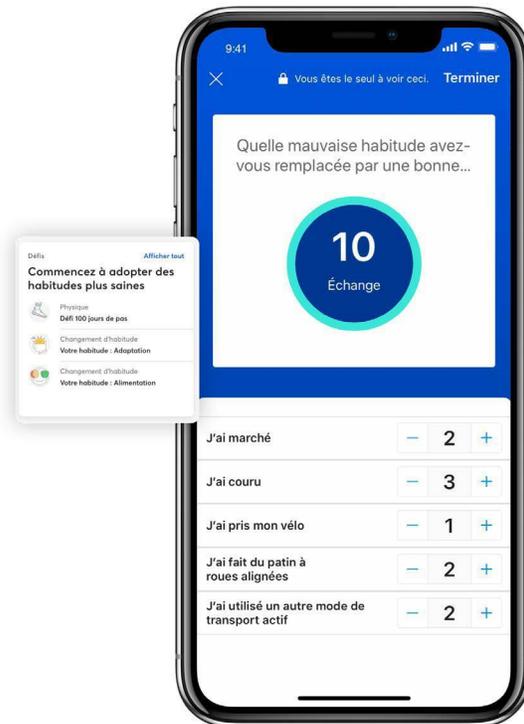
Entreprendre un défi personnel est facile. Connectez-vous à la plateforme et dirigez-vous vers la page d'accueil de la section Mieux-être. Sélectionnez «Défis» et choisissez le défi que vous voulez relever, puis touchez «Participer» pour commencer.

Défi des 100 jours de pas : Il est prouvé que bouger tout au long de la journée, et ainsi réduire le temps consacré aux activités sédentaires, est l'une des meilleures choses que l'on puisse faire pour favoriser sa santé physique. Ce défi a pour but de vous encourager à faire 10000 pas

par jour, soit un million de pas au cours des 100 jours que dure le défi! Ce défi exige l'accès au centre de santé d'un téléphone intelligent qui calcule les pas (Santé d'Apple ou Google Fit) ou à un Fitbit. Il y a trois façons de calculer le nombre de pas :

- 1) Autorisez l'appli à accéder aux données dans le centre de santé et ayez votre téléphone intelligent sur vous en tout temps.
- 2) Synchronisez l'appli et votre Fitbit en sélectionnant «Se connecter au Fitbit».
- 3) Pour tous les autres types d'appareils portables, il vous suffit de lier votre appareil au centre de santé de votre téléphone, puis de commencer à bouger!

Remarque : Vous pouvez changer l'appareil connecté en tout temps sous «Paramètres», aussi bien dans l'appli Web que dans l'appli mobile.



Défis de changements d'habitudes :

Lorsqu'on effectue de nombreux petits changements, ceux-ci s'accumulent et ont des retombées importantes, entraînant une augmentation mesurable du mieux-être. Nos défis de changements des habitudes visent à vous faire réfléchir aux choix que vous pouvez faire chaque jour afin de renoncer aux habitudes qui ne favorisent pas une bonne santé, tout en adoptant des habitudes plus positives.

Dans les catégories qui suivent, choisissez parmi des habitudes ou des comportements pour commencer à opérer des changements positifs qui sont significatifs pour vous :

1. **Activité (couvre quatre habitudes courantes) :**

Transport motorisé, mode de vie sédentaire, inaction au quotidien et gestion malsaine du bien-être émotionnel.

2. **Adaptation (couvre quatre habitudes courantes) :**

éviter le problème, discours intérieur négatif, perspective négative, adaptation malsaine.

3. **Alimentation (couvre huit habitudes courantes) :**

boissons sucrées, grains raffinés, viande riche en gras

saturés, collations malsaines, accompagnements malsains, modes de cuisson malsains, aliments prêts-à-servir, repas sautés.

4. **Sommeil (couvre huit habitudes courantes) :** négliger d'avoir une heure de coucher fixe, utiliser des appareils électroniques avant d'aller au lit, consommer de la caféine ou de la nicotine, consommer de l'alcool, avoir un mauvais environnement de sommeil, s'inquiéter ou manger avant de se mettre au lit, rester éveillé dans le lit.

5. **Dépenses (couvre quatre habitudes courantes) :**

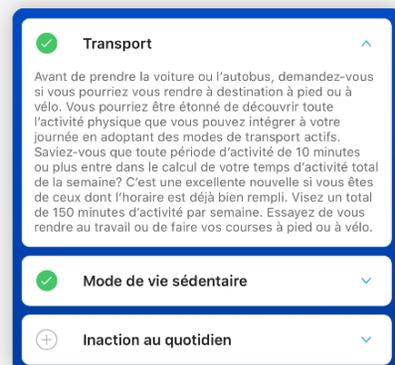
dépenses variées, dépassement d'utilisation de données ou d'abonnements, dépenses excessives, consommation excessive d'énergie

Pour participer à un défi de changement d'habitudes :

- **Appli Web** : Cliquez sur «Participer au défi» dans la page d'accueil. Vous pouvez aussi accéder aux défis en cliquant sur «Mieux-être» dans la barre de navigation du haut ou en cliquant sur «Défis».
- **Appli mobile** : Touchez «Mieux-être» dans le menu au bas de la page, puis sélectionnez «Défis».
- Sélectionnez le thème qui vous intéresse, puis touchez «Participer au défi».
- Consultez la liste d'habitudes et de comportements malsains courants associés à ce domaine de mieux-être et obtenez plus de renseignements sur ceux-ci en cliquant sur la flèche qui pointe vers le bas.
- Choisissez un ou deux comportements auxquels vous voulez vous attaquer pour la durée du défi (28 jours) en touchant le signe «+» à côté du comportement. Une fois que vous aurez sélectionné un comportement, le + se transformera en crochet vert.
- Enregistrez chaque jour vos progrès personnels!

Une fois que vous avez terminé un défi personnel, vous tombez en mode « maintien » : vous continuez à gagner des points en vue d'une récompense tant et aussi longtemps que vous effectuez le suivi de l'activité.

Vous ne pouvez pas poursuivre un défi terminé pour obtenir des points additionnels, car il vous faudrait recommencer; alors, continuez à effectuer le suivi de votre activité dans le défi personnel d'origine.





Défis mieux-être organisationnels

Nos défis organisationnels s'articulent autour des mêmes thèmes que les défis personnels, mais ils sont conçus pour une participation de groupe, ce qui suscite une concurrence amicale, favorise une culture du mieux-être et permet la création d'un réseau de soutien entre collègues.

Votre organisation peut présenter des défis organisationnels et les promouvoir, et vous pouvez choisir d'y participer en cliquant sur « Relever le défi ». Si vous voulez participer à un défi organisationnel, vous devez vous inscrire pendant la période de la promotion. Vous ne pouvez pas vous inscrire à un défi organisationnel après la date de début. Les défis organisationnels peuvent être des défis individuels ou d'équipe.

Effectuer un défi organisationnel vous permet d'accumuler des points pour progresser dans nos niveaux de récompenses.

Quand un défi organisationnel est lancé, vous recevez une notification dans votre fil de nouvelles et vous pouvez vous inscrire en cliquant sur le lien dans la publication.

Vous pouvez aussi vous inscrire à un défi organisationnel de l'une des façons suivantes :

- **Appli Web :** Connectez-vous à la plateforme, cliquez sur « Mieux-être » dans le menu au haut de la page, puis sélectionnez « Défis ».
- **Appli mobile :** Ouvrez l'appli, touchez « Mieux-être » dans le menu au bas de l'écran, puis sélectionnez « Défis ».

RAPPEL : La participation aux défis organisationnels n'est pas anonyme; votre nom et vos statistiques de participant seront visibles pour tous ceux qui consultent le classement. Seuls les défis organisationnels comprennent un classement.

Défis mieux-être

Créer une équipe ou vous joindre à une équipe existante :

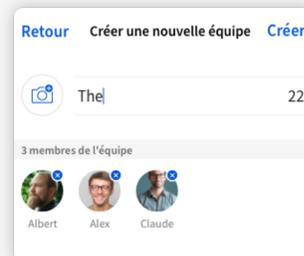
- Dans la page du défi, cliquez sur « Relever le défi maintenant ».
- Cliquez sur « Participer au défi ».



- Si votre défi exige un suivi au moyen de l'appli ou d'une technologie portable (comme le défi de pas), sélectionnez le mode de validation. Aucune mesure ne doit être prise dans cet écran si le défi que vous réalisez exige un suivi manuel.



- Cliquez sur «Créer» pour créer une nouvelle équipe.
- Créez le nom de votre équipe ou cliquez sur le nom de l'équipe à laquelle vous voulez vous joindre.



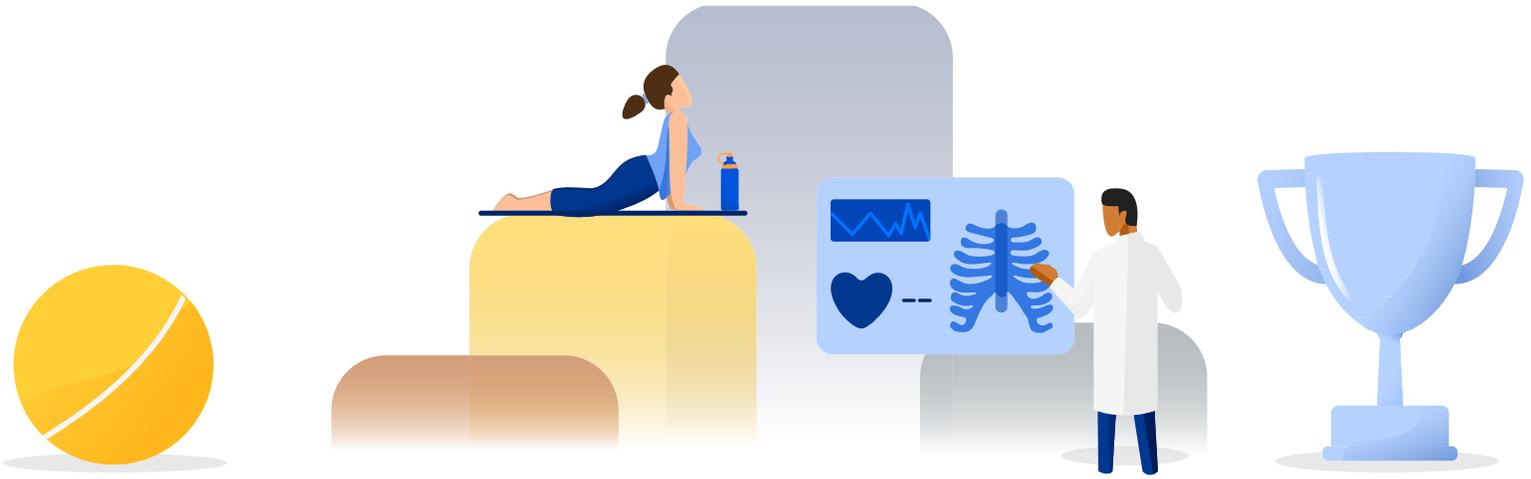
- Commencez à suivre votre activité dans le classement!

Comment calculons-nous le classement?

Nous prenons le nombre de pas total par équipe, puis nous le divisons par le nombre de membres dans cette équipe.

Consultez votre fil de nouvelles, car de l'information sur les défis en promotion y sera publiée.





Récompenses mieux-être

Vous accumulez des points lorsque vous accomplissez des activités axées sur le mieux-être, comme des évaluations de la santé et des défis, ou que vous consultez du contenu lié au mieux-être.

À mesure que vous accumulez des points, vous progresserez dans nos niveaux : **bronze**, **argent (2500)**, **or (5000)** et **platine (10000)**. À chaque niveau de mieux-être que vous atteignez, vous accédez à un éventail de récompenses exclusives, que nous pouvons décider de changer en cours de route afin d'ajouter du piquant et de maintenir l'intérêt.

Dans la section « Vos progrès » qui se trouve sous « Profil », vous verrez un tableau de bord personnel faisant état de vos progrès et vous présentant des suggestions destinées à vous aider à adopter de saines habitudes tout en accumulant des points. Vous devrez continuer de faire des activités liées au mieux-être pour maintenir votre position. Vous devez accumuler, en trois mois, 1 200 points pour rester au niveau argent, 2 400 points pour rester au niveau or et 3 600 points pour rester au niveau platine. Pour voir les récompenses auxquelles vous avez droit :

- **Appli Web** : Connectez-vous à la plateforme, cliquez sur « Mieux-être » dans le menu au haut de la page, puis sélectionnez « Récompenses ».
- **Appli mobile** : Ouvrez l'appli, touchez « Mieux-être » dans le menu au bas de l'écran, puis sélectionnez « Récompenses ».

Voici comment accumuler des points :

Vous pouvez accumuler des points en faisant des activités sur la plateforme SynerVie.

Vous trouverez un tableau décrivant les différentes façons d'accumuler des points dans la page d'accueil de la section Mieux-être ou dans notre [Centre d'assistance](#). Nous pouvons changer les activités, les points et les récompenses sans préavis.



Capsules mieux-être

Nos capsules mieux-être représentent notre approche en ligne personnalisée visant à offrir du contenu précieux sur le mieux-être, qui est fondé sur des recherches approfondies et facile à mettre en œuvre, et qui porte sur une variété de sujets – **Esprit, Corps, Relations, Finances et Travail**. Les capsules mieux-être vous proposent du contenu de qualité qui est versé directement et confidentiellement dans votre fil de nouvelles, selon les sujets que vous avez choisis dans notre liste principale.

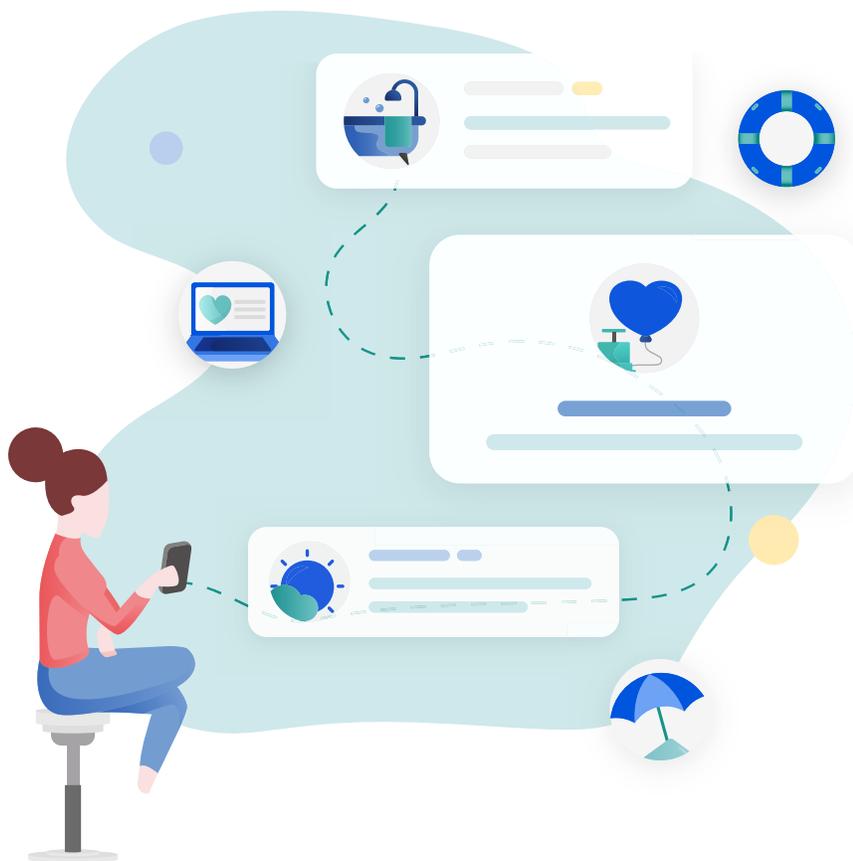
Sélectionner vos préférences ne prend que quelques minutes. Cette approche personnalisée favorise la pertinence et la convivialité, et vous permet de sélectionner de nouveaux sujets à n'importe quel moment, à mesure que vous terminez des séries ou que vos besoins et vos champs d'intérêt changent.

Sélectionner les sujets de vos capsules mieux-être

- **Appli Web** : Allez à « Paramètres » dans le coin supérieur droit de l'écran et sélectionnez « Capsules mieux-être » dans le menu déroulant pour accéder à vos sujets.

- **Appli mobile** : Touchez « Plus » dans le coin inférieur droit de l'écran, puis l'icône de la roue dentée en haut à droite pour accéder aux paramètres. Sélectionnez « Sujets mieux-être » pour modifier rapidement et facilement les principaux sujets et les sous-catégories.

Remarque : Vous êtes le seul à voir les sujets de vos capsules mieux-être. Afin de toujours améliorer l'étendue de nos contenus, nous communiquerons à nos contacts chez les clients les sujets les plus populaires, mais seulement sous forme d'agrégat (les renseignements personnels ne seront en aucun cas liés à ces rapports).



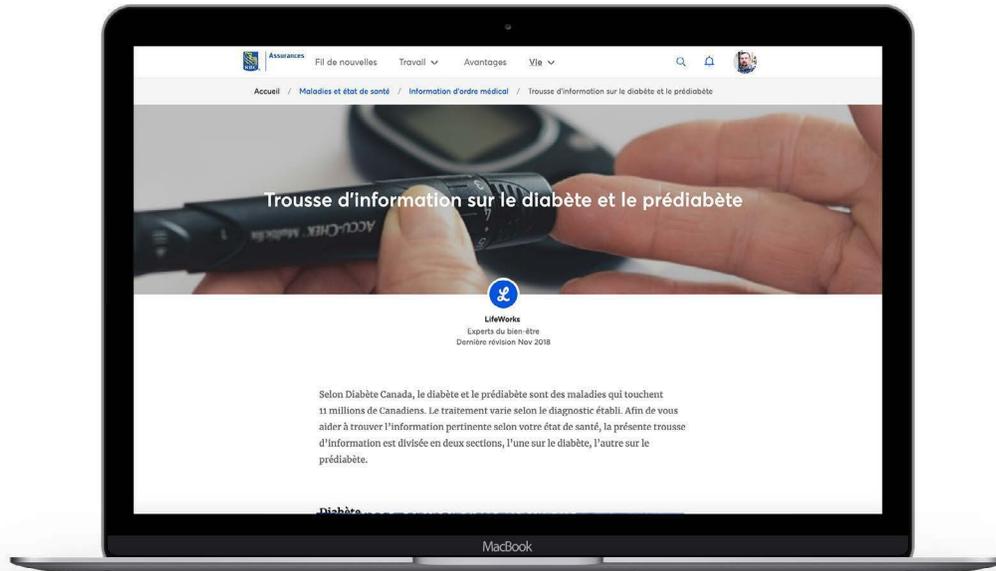
Soins immédiats

Soins immédiats vous offre la liberté de choisir le parcours que vous suivrez afin de traiter votre problème – en participant à des exercices et en effectuant des évaluations, ou en écoutant des balados et en regardant des vidéos; chaque activité est axée sur un changement comportemental positif.

Le service Soins immédiats SynerVie vous donne accès à un éventail de programmes conçus pour vous aider à composer avec divers problèmes, comme l'anxiété, la dépression et le stress. Nous continuerons d'améliorer notre gamme de programmes et d'ajouter régulièrement de nouveaux sujets, alors visitez la page Soins immédiats fréquemment pour ne rien manquer.

Pour accéder à Soins immédiats :

- **Appli Web** : Cliquez sur « Mieux-être » dans la barre de navigation du haut et défilez jusqu'à la section Soins immédiats. Sélectionnez le programme qui vous convient le mieux et suivez les étapes.
- **Appli mobile** : Touchez « Mieux-être » dans la barre de navigation du haut et défilez jusqu'à la section



Ressources recommandées sur le mieux-être

Trousses de soutien personnalisées

Pour mieux prendre en charge certains problèmes de santé, il importe de bien comprendre les facteurs liés au mode de vie qui entrent en jeu. Votre programme Bien-être peut vous offrir du soutien personnalisé pour apporter des changements positifs à votre mode de vie. Si vous avez l'un de ces problèmes de santé, vous pourriez recevoir, peu après votre réclamation à RBC Assurances, un message du programme Bien-être vous orientant vers des ressources et de l'information pour vous soutenir qui tiennent compte de vos besoins personnels en matière de santé et de mieux-être. Ces ressources contiennent de l'information, des conseils et des outils additionnels pour vous aider à apporter des changements à votre mode de vie et à vos comportements qui, au fil du temps, amélioreront votre santé et favoriseront votre mieux-être.

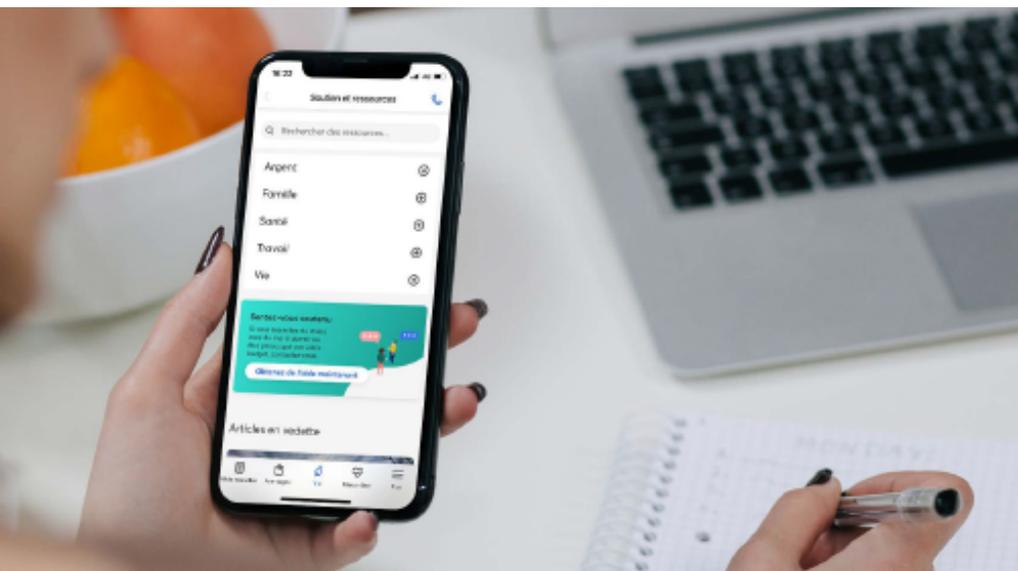
Nous utilisons l'information contenue dans votre réclamation uniquement avec votre consentement (obtenu lorsque vous vous inscrivez) pour vous fournir du contenu personnalisé qui vous aidera dans votre parcours vers un plus grand mieux-être.

Vous pouvez choisir de ne pas recevoir ce contenu personnalisé et toujours avoir accès à du soutien de qualité favorisant votre santé et votre mieux-être global et fourni par le programme Bien-être RBC Assurances. Vous pouvez aussi retirer votre consentement ou changer vos préférences à tout moment en mettant à jour vos paramètres.

- **Appli Web** : Sous l'icône de votre profil dans le coin supérieur droit de l'écran, sélectionnez « Paramètres » dans le menu déroulant pour pouvoir accorder ou annuler votre consentement relatif à l'information dans vos réclamations.
- **Appli mobile** : Touchez « Plus » dans le coin inférieur droit de l'écran, puis l'icône de la roue dentée en haut à droite pour accéder aux paramètres. Vous pouvez ensuite accorder ou annuler votre consentement relatif à l'utilisation de l'information dans vos réclamations.

Pour de plus amples renseignements sur la façon dont nous traitons vos données, veuillez consulter notre [politique sur la protection de la vie privée](#).

Programme d'aide aux employés (PAE)



Programme d'aide aux employés (PAE)

Votre PAE peut vous offrir du soutien émotionnel et pratique à n'importe quel moment, par téléphone, en ligne et par l'intermédiaire de l'appli Mes assurances de RBC Assurances :

- Accès en tout temps à des conseils, à de l'orientation et à de l'aide à la conciliation travail-vie personnelle fournis par des conseillers professionnels
- Accès en tout temps à du counseling pour un soutien immédiat de courte durée
- Accès en tout temps à des centaines d'articles, d'enregistrements, de questionnaires, de livres électroniques, d'autoévaluations et plus encore sur l'appli mobile (iOS et Android) ou en ligne
- Orientation vers des conseillers, des spécialistes et des professionnels des finances et du droit, ainsi qu'à des professionnels de la santé comme des diététistes et des naturopathes
- Recommandations d'organismes dans votre collectivité pour vous aider à répondre à des besoins particuliers
- Programmes cliniques de premier ordre qui offrent de l'aide et du soutien pour relever les défis liés au travail, à la santé et à la vie personnelle
- Un programme de gestion du stress pour réduire les effets néfastes du stress en tenant compte de vos préférences et de vos objectifs

Sans frais, 24 heures sur 24, sept jours sur sept :

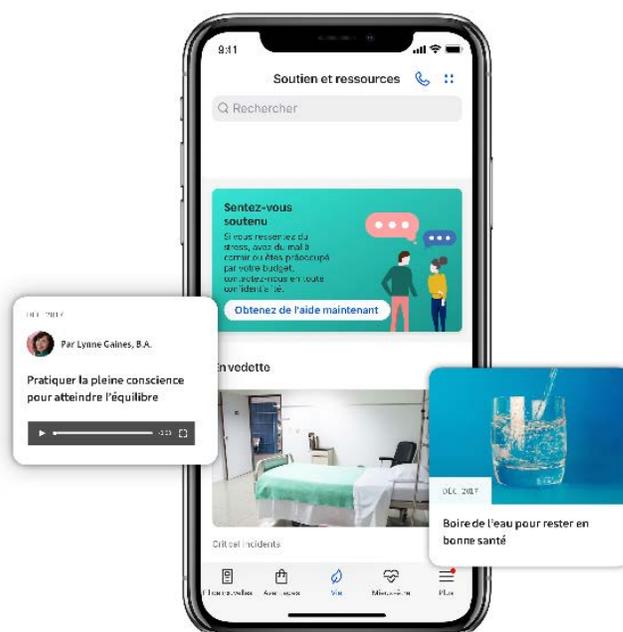
1 877 630-6701

Service en français, sans frais :

1 877 588-1299

TTY in English: 1 800 363-6270

ATS en français : 1 800 263-8035



Ressources en ligne sur le mieux-être pour vous aider

Trouvez des réponses, rapidement. Nous vous facilitons la vie. Allez en ligne ou utilisez notre appli pour appareils iOS ou Android pour accéder à de l'information et à des ressources. Naviguez au gré de vos champs d'intérêt parmi des centaines d'articles, de trousseaux, d'enregistrements audio et d'autres ressources pour obtenir des conseils et des outils qui vous aideront au quotidien.

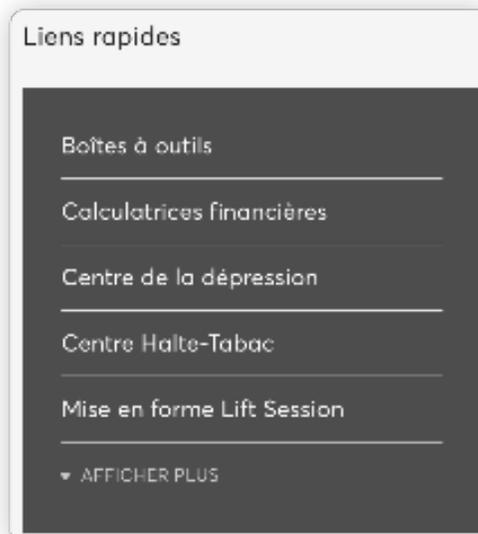
Le contenu est regroupé dans cinq catégories : **famille, santé, vie, argent et travail**. Des articles sont également accessibles sous «Articles en vedette» et «Articles récemment mis à jour», tandis que le contenu le plus fréquemment consulté ainsi que les services offerts sont affichés dans le menu « Liens rapides ».

Que vous ayez besoin d'aide pour perdre du poids, arrêter de fumer, prendre soin d'un proche, gérer le stress, régler des problèmes liés au travail, assumer votre rôle de parent ou planifier votre avenir, une foule de ressources sur le mieux-être sont disponibles dans la section PAE de la plateforme. Nous sommes là pour vous offrir des conseils d'experts et des ressources sur toutes sortes de questions, de problèmes et de préoccupations.

Accéder à des ressources sur le mieux-être en ligne et à du soutien en temps réel au moyen du clavardage

Appli Web : Cliquez sur « Vie », puis sur « Soutien et ressources » dans le menu en haut de l'écran.

Appli mobile : Touchez « Vie » dans le menu au bas de l'écran.





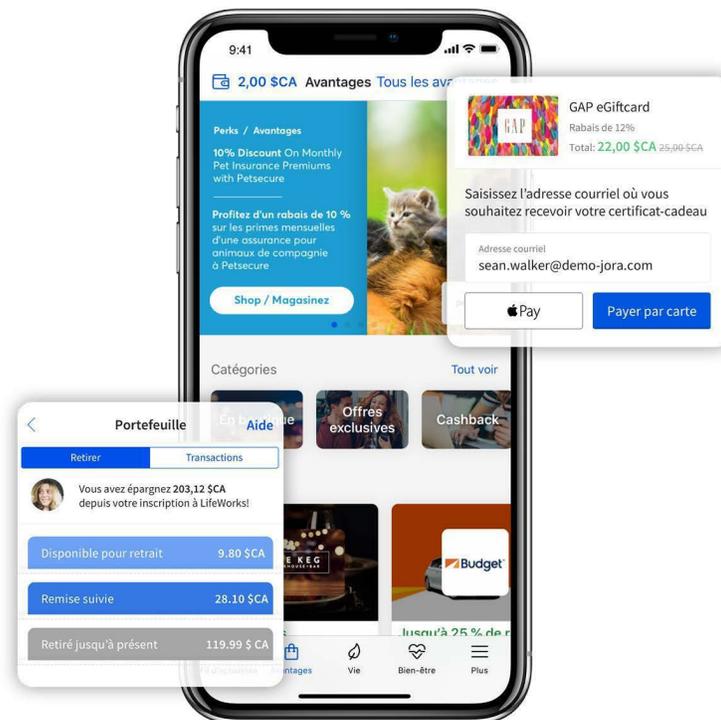
Avantages et économies

Vous aimez les aubaines? Avec RBC Assurances, vous pouvez profiter d'aubaines et de rabais incroyables chez vos commerçants préférés, grâce à des offres exclusives présentées sur la plateforme de mieux-être.

Les Avantages, c'est :

- Du magasinage en ligne et obtention de remises
- Des cartes-cadeaux numériques au rabais
- Des offres exclusives





Magasinage en ligne avec remises

Obtenez des remises chaque fois que vous utilisez SynerVie pour magasiner en ligne! Parcourez des centaines d'offres et suivez les liens exclusifs à SynerVie pour obtenir des remises sur vos achats.

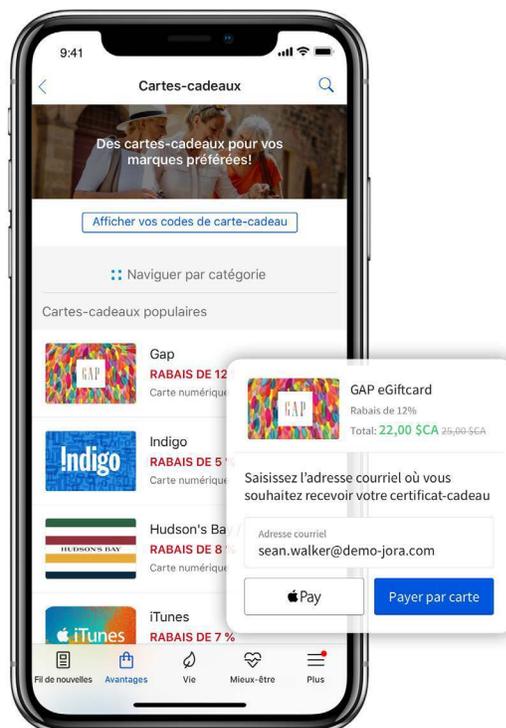
Voici comment obtenir des remises :

1. Allez à « Avantages » dans la barre de menu et parcourez la section « Remise ». Vous pouvez aussi faire une recherche par détaillant en vous rendant à la section « Catégories » ou en utilisant la barre de recherche en haut de l'écran.
2. Voyez combien votre achat pourrait vous faire économiser et sélectionnez « Magasiner maintenant » pour accéder au site Web du détaillant et faire votre achat.
3. Votre portefeuille numérique SynerVie personnel sera crédité du montant de la remise, et vous recevrez un relevé pour tous vos achats effectués sur la plateforme.

- Les transactions apparaîtront comme « suivies » dans votre portefeuille dans les 14 jours, selon le détaillant. Dans la plupart des cas, cela ne devrait pas prendre plus de cinq jours.

- La remise sera confirmée et « disponible pour le retrait » dans les 60 jours suivants, selon la politique de retour du marchand.
- Lorsque la valeur de votre portefeuille dépasse cinq dollars, vous pouvez transférer le montant vers votre compte PayPal. Lors de votre premier retrait, on vous demandera d'accéder à votre compte PayPal.

Conseil : Lorsque vous faites un achat en passant par la plateforme, prenez garde de ne pas actualiser ni fermer la page, car la piste de remise se brisera et vous devrez cliquer sur le lien de nouveau et recommencer.



Cartes-cadeaux numériques au rabais

Achetez des cartes-cadeaux numériques et profitez d'un rabais sur le prix d'achat, lequel sera indiqué sur la plateforme.

À l'achat d'une carte-cadeau numérique sur la plateforme, vous recevrez immédiatement un courriel contenant un code pour réclamer votre carte-cadeau. Le code est également disponible dans la section Avantages du programme Bien-être. Vous pouvez cliquer sur « Cartes-cadeaux » pour voir vos cartes-cadeaux.

Voici comment utiliser les cartes-cadeaux numériques au rabais :

1. Allez à « Avantages » dans la barre de menu et parcourez la section « Cartes-cadeaux ». Vous pouvez aussi chercher une carte-cadeau en vous rendant à la section « Catégories » ou en utilisant la barre de recherche en haut de l'écran.
2. Sélectionnez la carte-cadeau qui vous intéresse et entrez le montant voulu. La valeur de la carte-cadeau s'affichera à l'écran sur-le-champ. Vous verrez ainsi la différence entre la valeur de la carte et le montant à payer.
3. Lorsque vous êtes prêt à faire l'achat, confirmez votre adresse de courriel, entrez les renseignements relatifs au paiement et enregistrez-les de façon sécuritaire en vue de vos prochains achats.
4. Sélectionnez « Acheter maintenant » et passez en revue la page de confirmation. Nous enverrons, à l'adresse de courriel que vous avez fournie, un code associé à cette carte-cadeau, lequel sera également sauvegardé pour vous dans la section « Codes » de l'appli. S'il s'agit d'un cadeau, vous pouvez entrer l'adresse de courriel du destinataire et il recevra la carte directement.



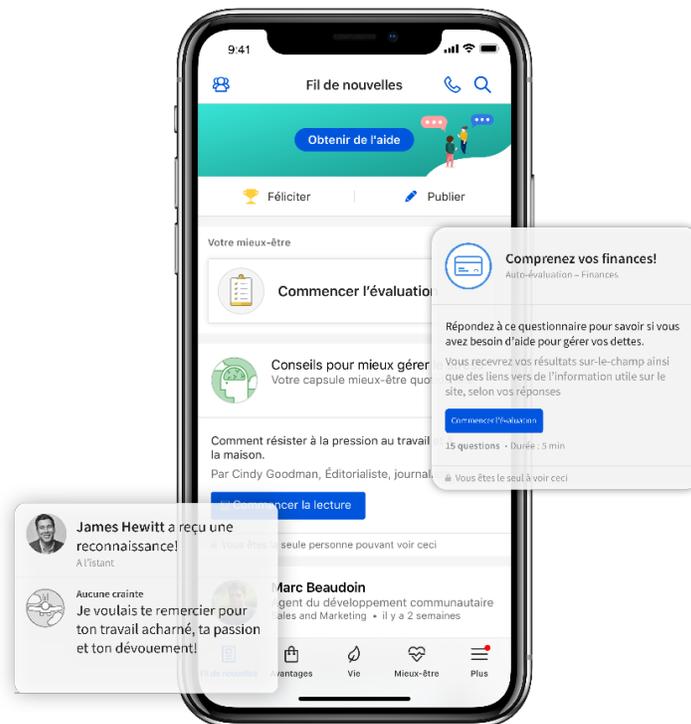
Offres exclusives

Nos offres exclusives sont offertes uniquement aux personnes inscrites au programme Bien-être, comme vous, et permettent de réaliser des économies substantielles au moyen de codes promotionnels en ligne.

Accédez à plus de 130 offres exclusives à l'intention des employés (ce nombre augmente sans cesse) sur de grandes marques et réalisez des économies sur vos dépenses courantes, comme l'achat d'une voiture, des produits et services de conditionnement physique et de nutrition, des sorties, des produits et services liés aux finances personnelles, des voyages et des événements importants.

Voici comment profiter d'offres exclusives :

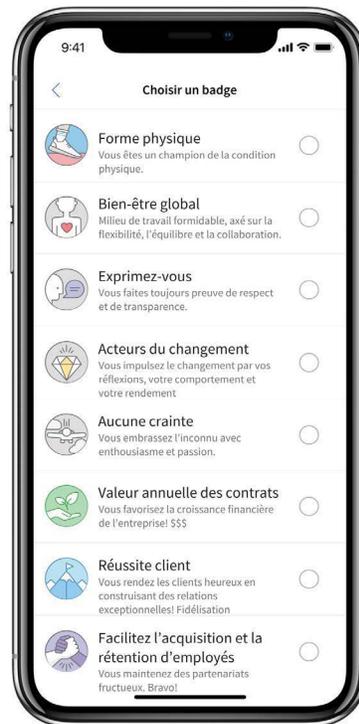
1. Allez à « Avantages » dans la barre de menu et parcourez la section « Offres exclusives ». Vous pouvez aussi chercher une offre en utilisant la barre de recherche en haut de l'écran.
2. Voyez à l'écran le montant des économies que vous pouvez réaliser grâce à l'offre de votre choix et sélectionnez « Visitez notre site Web » pour accéder au site Web du détaillant et faire un achat. Si un code est associé à l'offre, il suffit de le copier-coller lorsque vous passez à la caisse pour que le rabais soit appliqué automatiquement.



Fil de nouvelles

Le fil de nouvelles est un réseau social privé et un outil de communication. Si votre organisation utilise le fil de nouvelles pour publier des annonces ou pour promouvoir des défis ou des évaluations, vous pourrez en prendre connaissance en cliquant sur cet onglet de la version Web de la plateforme ou sur l'écran principal de l'appli mobile.

Vous pourrez aussi consulter votre fil de nouvelles pour recevoir vos capsules mieux-être, ou voir, publier ou approuver des messages de reconnaissance en un seul clic!



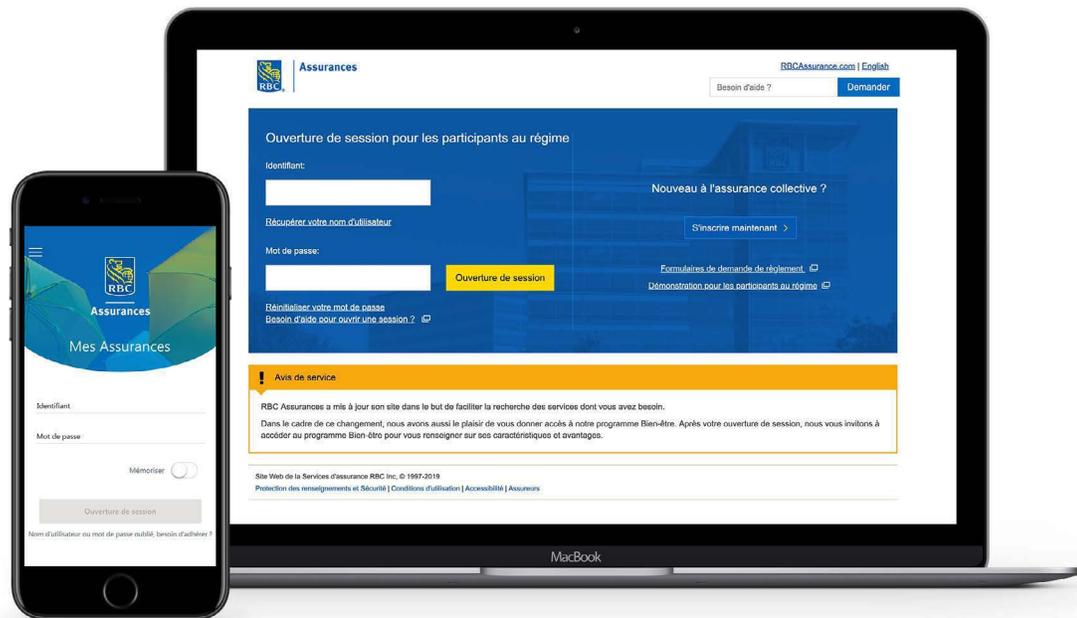
Reconnaissance

Dites aux autres à quel point vos collègues font de l'excellent travail! La reconnaissance, c'est simplement souligner les efforts et les bons coups de votre équipe, de vos collègues et de vos gestionnaires.

Voici la marche à suivre :

1. Sélectionnez le ou les collègues que vous voulez féliciter en faisant une recherche par nom directement à partir du fil de nouvelles ou dans le répertoire de collègues.
2. Choisissez le badge le plus approprié et inscrivez votre message. Les badges correspondent aux valeurs de base de votre organisation.
3. Envie d'explorer votre côté créatif? Choisissez « Ajouter une image » et laissez libre cours à votre imagination!
4. Sélectionnez « Publier » et vous verrez votre message de félicitations s'afficher dans le fil de nouvelles.

Astuce : Vous pouvez voir dans votre profil tous les témoignages de reconnaissance que vous avez reçus.



S'abonner et inviter des proches

Accéder au programme Bien-être RBC Assurances offert par SynerVie

- **Appli Web** : Connectez-vous au portail d'assurance collective de RBC Assurances et sélectionnez Bien-être et aide aux employés. Vous serez automatiquement connecté à la plateforme Bien-être grâce à un processus d'authentification unique.
- **Appli mobile** : Lorsque vous ouvrirez l'appli Mes assurances de RBC Assurances, vous serez appelé à télécharger l'appli SynerVie si ce n'est pas déjà fait.

Une fois que vous aurez téléchargé l'appli SynerVie, vous suivrez le même processus d'authentification unique, donnerez votre consentement et accéderez à la plateforme numérique Bien-être RBC Assurances.

Si c'est votre première fois sur Bien-être, vous devrez accepter la politique de protection de la vie privée de SynerVie ainsi que les conditions d'utilisation, et vous pourrez accepter ou refuser que les données de vos

réclamations soient communiquées à SynerVie (Canada) Ltd.

REMARQUE : Vous pouvez utiliser la plateforme même si vous refusez le partage des données sur vos réclamations. Vous serez redirigé vers le fil de nouvelles lorsque vous aurez donné votre consentement.

Inviter jusqu'à cinq membres de votre famille :

Appli Web : Cliquez sur votre profil dans le coin supérieur droit et sélectionnez « Famille » dans la colonne de gauche.

Appli mobile : Touchez « Plus » et sélectionnez « Invitez les membres de votre famille ».

SynerVie enverra un courriel d'invitation à vos proches afin qu'ils puissent s'inscrire et bénéficier des ressources utiles qui sont offertes dans la section « Vie ».

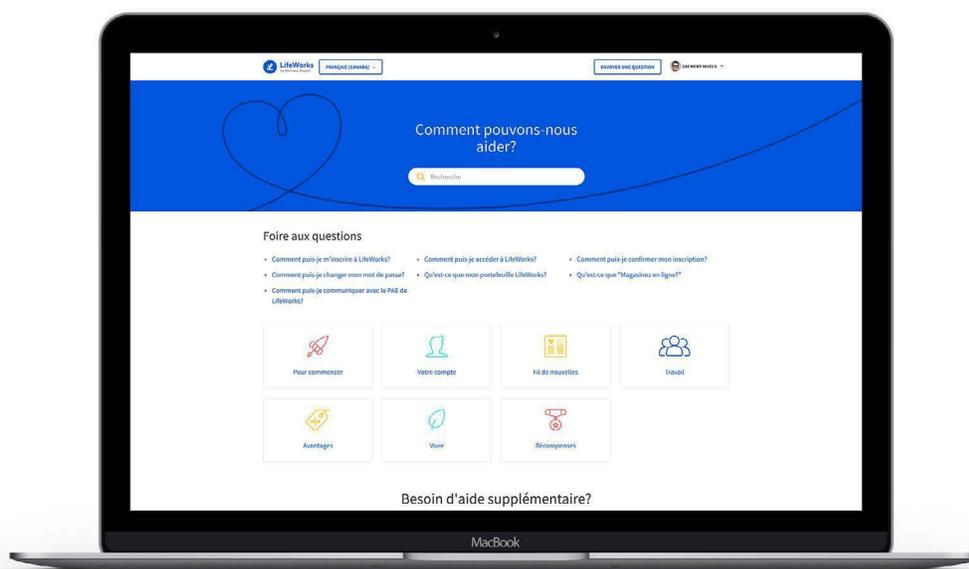
Vous avez des questions?

Quelles données sur les réclamations communiquez-vous?

En conformité avec notre politique de protection de la vie privée, SynerVie peut, sous réserve de votre consentement explicite, obtenir et analyser les données sur les réclamations que RBC Assurances (les «données de RBC Assurances») nous envoie à votre sujet ou au sujet de votre conjoint et de vos personnes à charge (le cas échéant) afin de vous fournir du contenu personnalisé et de vous recommander des fonctionnalités, y compris en combinant les données sur vos réclamations avec d'autres renseignements vous concernant afin de prédire les fonctionnalités et le contenu qui sont les plus pertinents pour vous. Vous pouvez retirer votre consentement ou changer vos préférences à tout moment en mettant à jour vos paramètres. Si vous ne donnez pas votre consentement ou si vous choisissez de l'annuler, vous recevrez toujours nos services, mais votre expérience utilisateur ne sera pas optimisée par l'expérience et les fonctionnalités personnalisées que nous pouvons vous offrir en utilisant les données auxquelles RBC Assurances a accès à votre sujet.

Rendez-vous à la section Comment pouvons-nous vous aider? de SynerVie pour trouver des réponses à des questions courantes.

Vous pouvez y accéder à partir du menu déroulant dans le coin supérieur droit de l'application Web ou en cliquant sur le bouton «Plus» dans l'appli mobile.



Foire aux questions

Quels appareils puis-je utiliser pour accéder à SynerVie?

Vous pouvez accéder à SynerVie au moyen d'appareils mobiles Android et iOS, soit en passant par le navigateur ou en utilisant l'appli mobile SynerVie. Vous pouvez aussi accéder à SynerVie au moyen du navigateur Web de votre ordinateur.

Quels navigateurs fonctionnent le mieux avec SynerVie?

SynerVie fonctionne mieux avec Chrome, Firefox (Windows et Mac) et Safari (Mac seulement).

Où puis-je obtenir l'appli mobile SynerVie?

Vous pouvez télécharger l'appli SynerVie à partir de Google Play ou de l'App Store sur vos appareils mobiles Android et iOS.

J'essaie d'utiliser SynerVie en français. L'appli passe parfois du français à l'anglais au cours de la même session. Pourquoi cela se produit-il?

Pour une meilleure expérience utilisateur, nous recommandons que les paramètres linguistiques de SynerVie soient les mêmes sur la version Web et sur l'appli mobile de la plateforme; par exemple, vous devez choisir le français dans les paramètres de la version Web et de l'appli SynerVie. Si les paramètres sont différents (p. ex., si vous avez choisi le français pour l'une et l'anglais pour l'autre), vous verrez inopinément l'une des deux autres langues durant votre session.

Comment le programme de récompenses de SynerVie fonctionne-t-il?

Le programme de récompenses SynerVie est axé sur les progrès, et les employés qui font des progrès significatifs relativement à leurs objectifs en santé se voient décerner des prix incitatifs. Les utilisateurs sont récompensés pour des comportements quotidiens et lorsqu'ils réalisent des activités qui mènent à des changements de comportements à long terme.

À mesure que les utilisateurs accomplissent les activités, ils accumulent des points, et plus ils accumulent des points, plus ils progressent dans les différents niveaux de mieux-être : bronze, argent, or et platine. Lorsqu'ils atteignent un niveau, ils débloquent des récompenses et des prix incitatifs qui ont été sélectionnés avec soin et dont la valeur augmente à chaque niveau.

Les utilisateurs doivent maintenir un nombre minimal de points chaque mois pour rester au niveau atteint.

Pourquoi mes activités et mes points apparaissent-ils tous la même journée?

L'appli SynerVie ne se synchronise avec votre appareil intelligent que lorsque vous êtes connecté. Si vous n'êtes pas connecté à l'appli SynerVie durant une activité (comme une activité liée au défi de pas), l'activité sera suivie par votre appareil et se synchronisera la prochaine fois que vous vous connecterez à l'appli SynerVie. Toutes les activités suivies alors que vous êtes déconnecté se synchroniseront avec l'appli SynerVie à l'ouverture de votre prochaine session, et votre historique indiquera que vous les avez effectuées ce jour-là (comme c'est le jour où l'appli se sera synchronisée avec votre appareil intelligent).

Comment puis-je accumuler des points?

Vous pouvez accumuler des points en faisant des activités sur la plateforme SynerVie, notamment les suivantes :

Valeur des activités en points*

Évaluation du mieux-être global

- **Gagnez 500 points** en effectuant au complet l'évaluation du mieux-être global dans l'année suivant la promotion de cette évaluation dans votre réseau.

- **Gagnez 10 points** en effectuant une seule section d'évaluation des capsules mieux-être, jusqu'à un maximum de 10 points par section par mois.

Défis

- **Gagnez 100 points** en participant à un défi organisationnel. Vous pouvez obtenir des points pour un seul défi organisationnel par mois.

- **Gagnez 100 points** en participant à un défi personnel. Vous pouvez obtenir des points pour un seul défi personnel par mois.

- **Gagnez 250 points** en terminant un défi organisationnel et en atteignant l'objectif qui y est associé. Vous pouvez obtenir des points pour un seul défi organisationnel par mois.

- **Gagnez 200 points** en terminant un défi organisationnel et en atteignant l'objectif fixé pour un défi personnel. Vous pouvez obtenir des points pour un seul défi personnel par mois.

- **Gagnez 5 points** chaque fois que vous faites entre 1000 et 5999 pas dans une journée.

- **Gagnez 10 points** chaque fois que vous faites entre 6000 et 9999 pas dans une journée.

- **Gagnez 15 points** chaque fois que vous faites entre 10000 et 14999 pas dans une journée.

Valeur des activités en points*

Défis

- **Gagnez 20 points** chaque fois que vous faites entre 15000 pas ou plus dans une journée.

- **Gagnez 5 points** en effectuant chaque jour le suivi de votre habitude.

Capsules mieux-être

- **Gagnez 25 points** lorsque vous terminez votre première capsule mieux-être (lecture d'un article, écoute d'un extrait audio ou visionnement d'une vidéo).

- **Gagnez 5 points** pour chaque séance que vous terminez, jusqu'à concurrence de cinq par semaine.

- **Gagnez 25 points** lorsque vous utilisez les capsules mieux-être cinq jours sur sept.

* Nous pouvons changer les activités, leur valeur ou les points sans préavis.

REMARQUE : Selon votre version de SynerVie, il se peut que vous n'ayez pas accès à certaines activités.

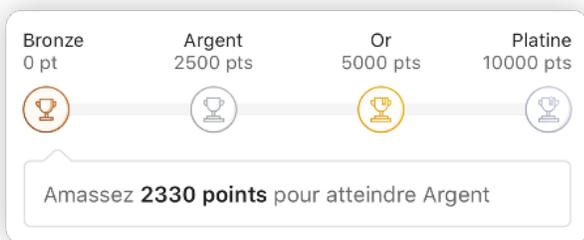
Mes points peuvent-ils expirer ou se réinitialiser?

Non, vos points ne se réinitialisent pas annuellement. Par contre, vous devez maintenir un minimum de points chaque mois pour rester au niveau que vous avez atteint.

Le temps pour réclamer mes récompenses est-il limité?

Non, il n'y a pas de limite de temps pour réclamer vos récompenses. Toutefois, vous devez être à un niveau donné pour accéder aux récompenses associées à celui-ci.

Si vous ne répondez pas à l'exigence minimale en ce qui concerne les points mensuels, vous régresserez et perdrez l'accès aux récompenses spécialement choisies pour ce niveau. Pour vérifier combien de points vous devez avoir accumulés pour rester dans votre niveau, allez à la page d'accueil de la section Mieux-être et sélectionnez l'onglet des niveaux.



Comment connecter ou synchroniser un appareil?

Lorsque vous vous inscrivez à un défi de mise en forme avec suivi, on vous encouragera à autoriser SynerVie à accéder au centre santé de votre téléphone (iOS), à votre FitbitMD ou à Google Fit (Android).

Une fois que vous aurez choisi votre option préférée, vous serez dirigé vers un autre écran qui vous demandera d'autoriser SynerVie à accéder à votre activité physique. Cliquez sur «Autoriser».

Si j'achète un nouvel appareil, comment puis-je déconnecter mon ancien appareil et ajouter le nouveau sans perdre tous mes progrès?

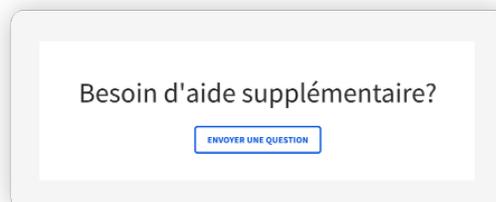
Allez dans le défi de mise en forme avec suivi (dans l'appli

iOS ou Android) et touchez l'icône «Paramètres». Vous pourrez alors voir votre source de données connectée et mettre à jour vos préférences pour connecter un nouvel appareil.

Vous avez d'autres questions ou auriez besoin de soutien technique?

Le [Centre d'assistance](#) de SynerVie a les réponses à vos questions sur votre compte, les étapes à suivre pour commencer et les fonctionnalités auxquelles vous avez accès. Vous pouvez aussi soumettre une requête si vous avez des questions dont les réponses ne figurent pas ici ou si vous avez des problèmes techniques avec la plateforme.

Accédez au Centre d'assistance à partir du menu déroulant dans le coin supérieur droit de la fenêtre ou en touchant «Plus» dans l'appli mobile. Vous trouverez l'option pour soumettre une requête au bas de la page du Centre d'assistance.





Assurances

Prêt?

Commencez dès maintenant à profiter du programme Bien-être RBC Assurances offert par SynerVie!