

C'est la vie. Laissez-nous vous aider.

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) vous apporte du soutien quand vous en avez vraiment besoin – qu'il s'agisse de difficultés de la vie quotidienne ou de problèmes très complexes.



Téléchargez Mon PAE dès maintenant à partir de la boutique d'applications de votre appareil ou saisissez le code QR avec votre appareil.



Ce que vous offre votre PAEF

*Une aide immédiate et confidentielle,
quelle que soit la difficulté*

Votre PAEF est un service confidentiel et facultatif de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement. Nous vous aiderons à trouver une solution à tous vos problèmes, quels que soient votre âge et l'étape de votre vie. Que vous ayez décidé d'améliorer votre forme physique, d'acheter une maison ou de réaliser un meilleur équilibre travail-vie personnelle, nous possédons l'expertise qui vous mettra sur la bonne voie.

Vous et les membres de votre famille immédiate (tel que défini à votre programme d'avantages sociaux) pouvez obtenir un soutien immédiat au téléphone, en ligne ou par l'entremise d'une variété de trousseaux d'apprentissage autonome. Vous obtiendrez un soutien immédiat et pertinent correspondant à vos préférences, à votre style d'apprentissage et à votre mode de vie. Si vous le désirez, vous pourrez obtenir le soutien d'un professionnel spécialisé en counseling auprès des Premières nations.

Votre PAEF est entièrement confidentiel, dans le cadre défini par la loi. Personne, y compris votre employeur, ne saura que vous avez utilisé le service, à moins que vous en parliez vous-même.

Ce service vous est offert gratuitement

Votre PAEF est tout à fait gratuit. Ce programme qui s'intègre à vos avantages sociaux vous est offert par votre employeur. Vous pouvez obtenir une série de séances de counseling. Si vous avez besoin d'une aide plus spécialisée ou de longue durée, votre PAEF vous aidera à trouver le spécialiste approprié ou le service correspondant le mieux à vos besoins. Bien que vous deviez assumer les frais de ces services supplémentaires, certains d'entre eux pourraient être couverts par votre régime provincial d'assurance-maladie ou par le programme d'avantages sociaux de votre organisation.

Des solutions à un large éventail de problèmes

Laissez-nous vous aider à :

OPTIMISER VOTRE BIEN-ÊTRE • Stress • Dépression • Anxiété
• Colère • Situations de crise • Passages de la vie

GÉRER LES RELATIONS FAMILIALES • Séparation et divorce
• Soins aux aînés • Conflit interpersonnel • Rôle parental
• Familles reconstituées

TROUVER DES RESSOURCES EN SOINS AUX ENFANTS ET AUX AÎNÉS • Congé de maternité et parental • Adoption • Garderies • Écoles • Programmes de jour pour adultes • Résidences et foyers pour aînés

CLARIFIER UNE QUESTION JURIDIQUE • Séparation et divorce • Garde et soutien d'un enfant • Procès civil • Testament et planification successorale

OBTENIR UN SOUTIEN FINANCIER • Gestion du crédit et de la dette
• Planification budgétaire • Faillite • Urgences financières • Revers financiers

GÉRER UN PROBLÈME PROFESSIONNEL • Équilibre travail-vie personnelle
• Conflit • Planification de carrière • Intimidation et harcèlement

RÉSOLURE UN PROBLÈME DE DÉPENDANCE • Alcool • Tabagisme
• Drogues • Jeu problématique • Autres dépendances • Soutien post-rétablissement

AMÉLIORER VOTRE NUTRITION • Gestion du poids • Optimisation de l'énergie et de la résilience • Hypercholestérolémie • Hypertension artérielle
• Diabète • Maladie cardiaque

PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ • Identification d'un problème de santé
• Prévention de la maladie • Gestion des symptômes • Stratégies de traitements naturels • Établissement d'un plan d'action pour renforcer la santé

C'est la vie. Laissez-nous vous aider.

Pour obtenir un soutien confidentiel et immédiat 24 heures sur 24, communiquez avec votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF). Composez l'un de ces numéros :

1 800 361-5676 ATS-ATME : 1 877 338-0275

travailsantevie.com



Pour obtenir un soutien confidentiel et immédiat qui vous permettra de résoudre des difficultés liées au travail, à la santé ou au bien-être, composez en tout temps le

1 800 361-5676 ATS-ATME : 1 877 338-0275

travailsantevie.com