



## Laissez-nous vous aider

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) vous apporte un soutien immédiat et confidentiel pour vous aider à résoudre vos préoccupations en matière de travail, de santé ou de vie. Nous sommes là, partout et en tout temps. Laissez-nous vous aider.

## Comprendre votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF)

Votre PAEF est un service confidentiel et facultatif de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement. Laissez-nous vous aider à trouver des solutions aux problèmes que vous pourriez éprouver, quels que soient votre âge et l'étape de votre vie. Les membres de votre famille immédiate (au sens de votre programme d'avantages sociaux) et vous pouvez obtenir un soutien immédiat et confidentiel correspondant à vos préférences, à votre mode de vie et au mode de services avec lequel vous êtes à l'aise.

### Gratuité

L'utilisation du PAEF est gratuite pour vous et les membres de votre famille. Le PAEF fait partie du programme d'avantages sociaux 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, notre équipe d'experts vous suggérera 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 votre programme d'avantages sociaux.

### Confidentialité

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.

### Laissez-nous vous aider

## Solutions travail, santé et vie

### Optimiser votre bien-être

- Stress ● Problèmes de santé mentale ● Deuil et perte
- Situations de crise

### Gérer vos relations familiales

- Communication ● Séparation et divorce ● Rôle parental

### Gérer un problème professionnel

- Stress ● Rendement ● Équilibre travail-vie personnelle

### Résoudre un problème de dépendance

- Alcool ● Drogues ● Tabac/Nicotine ● Jeu

### En personne

- Participez à des séances prévues dans un de nos bureaux

### Par téléphone

- Participez à des séances prévues au téléphone

### Par vidéoconférence

- Participez à des séances prévues en ligne dans le confort de votre foyer à l'aide d'une webcam et d'un logiciel vidéo sécurisé

---

Accédez à votre PAEF en tout temps, par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.