

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

Notre programme d'aide aux employés (PAE) peut vous apporter du soutien quand vous en avez vraiment besoin – qu'il s'agisse de difficultés de la vie quotidienne ou de problèmes très complexes.

Ce que vous offre votre PAE

Une aide immédiate et confidentielle, quelle que soit la difficulté

Notre PAE est un service confidentiel et volontaire de soutien ouvert pour 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 personne ou en ligne. Vous obtiendrez un soutien immédiat et pertinent correspondant à vos préférences, à votre style d'apprentissage et à votre mode de vie. Des professionnels très compétents, expérimentés et attentifs vous aideront à choisir l'option de soutien vous convenant le mieux.

Notre PAE 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

Notre PAE 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 PAE 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

OBTEENIR UN ENCADREMENT 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 d'un poids santé • Optimisation de l'énergie et de la résilience • Hypercholestérolémie • Hypertension artérielle
• Diabète • Maladie cardiaque

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 (PAE).
Composez l'un de ces numéros :

1 800 361-5676 AT-SAINT-É : 1 877 338-0275
travailsantevie.com