



*C'est la vie.*

## **Laissez-nous vous aider.**

Votre 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.

**1 800 361-5676**

ATS-ATME : 1 877 338-0275

[travailsantevie.com](http://travailsantevie.com)

**Shepell•fqi**



*travail. santé. vie.*

# Ce que vous offre votre PAE

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

Votre PAE est un service confidentiel et volontaire 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. Vous obtiendrez un soutien immédiat et pertinent correspondant à vos préférences 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. Votre 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*

Votre 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 jusqu'à concurrence de cinq heures par année. 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.

## *Laissez-nous vous aider à :*

**OPTIMISER VOTRE BIEN-ÊTRE** • Stress • Dépression • Anxiété  
• Colère • Situations de crise • Passages de la vie  
• Réactions au deuil • Conseils financiers • Conseils juridiques

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

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

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

## *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**

ATS-ATME : 1 877 338-0275

**Shepell·fji**  
  
travail. santé. vie.

travailsantevie.com