



## Votre programme d'aide aux employés et à la famille



Laissez-nous vous aider

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) 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.

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

## 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 ou votre situation personnelle. Vous pouvez obtenir un soutien immédiat et confidentiel correspondant à vos préférences, à votre mode de vie et au mode de service avec lequel vous êtes à l'aise.

### Gratuité

L'utilisation du PAEF est gratuite. 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 moyenne et 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 vos assurances collectives.

### 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 n'en parliez vous-même.

Votre programme d'aide aux employés et à la famille



Laissez-nous vous aider

Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps, par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

**1 800 361-2433** ATS-ATME : 1 877 338-0275

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

Téléchargez l'application Mon PAE à partir de la boutique d'applications de votre appareil ou saisissez le code QR ci-contre.



## Solutions travail, santé et vie

**Optimiser votre bien-être** • Stress • Dépression

- Anxiété • Colère • Situations de crise
- Passages de la vie

**Gérer vos relations familiales** • Séparation et divorce

- Parentalité • Conflit interpersonnel
- Familles reconstituées

**Gérer un problème professionnel** • Équilibre travail-vie personnelle • Conflit • Intimidation et harcèlement

**Résoudre un problème de dépendance** • Alcool

- Drogues • Tabagisme • Jeu • Autres dépendances
- Soutien post-rétablissement

*\*L'usage du masculin est dans le seul but d'alléger le texte.*

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

**1 800 361-2433**

ATS-ATME : 1 877 338-0275

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

Téléchargez l'application Mon PAE à partir de la boutique d'applications de votre appareil ou saisissez le code QR ci-contre.

