

# Utilisation du programme d'aide aux employés.

Le programme d'aide aux employés (PAE) est un service confidentiel fourni par votre employeur pour vous aider à résoudre des problèmes personnels et liés au travail.

Des conseillers professionnels qualifiés sont à votre disposition pour vous aider à gérer des problèmes familiaux, conjugaux, financiers et juridiques, le stress, la dépression et d'autres problèmes qui ont une incidence sur votre vie personnelle ou professionnelle.

Appelez votre PAE **en tout temps, sans frais.**



1

## Appelez-nous

Si vous utilisez l'appli mobile, vous pouvez nous appeler en touchant une fois l'écran de votre téléphone intelligent.

2

## Fournissez votre nom

et celui de votre employeur à un conseiller. Vos renseignements demeureront confidentiels.

3

## Parlez de vos préoccupations

à un conseiller professionnel qui saura vous fournir des conseils d'expert et des stratégies, et vous indiquer les prochaines étapes.

4

## Prévoyez avec le conseiller

quand, comment et où il peut communiquer avec vous si un suivi est nécessaire.

Votre conseiller vous demandera le nom de votre employeur (ou d'une autre organisation promotrice), afin que nous puissions vérifier le type de service qui vous est offert, ainsi que d'autres renseignements importants sur votre assurance maladie et vos avantages sociaux.



Un conseiller parlera avec vous de vos besoins et de vos préoccupations, vous écoutera et évaluera la situation. Selon votre situation, il pourra :



**Concevoir avec vous**  
un plan pour résoudre vos problèmes ou vos préoccupations.



**Vous aider**  
à naviguer dans le site Web du PAE pour y trouver des ressources utiles, dont des articles, des livrets, des enregistrements, et plus encore.



**Vous orienter**  
vers un conseiller du PAEF pour du soutien de courte durée.



**Vous guider**  
vers des ressources dans votre communauté, comme un groupe d'entraide ou un organisme de soutien.



**Vous recommander**  
du soutien communautaire si vous avez besoin de counseling de longue durée.



## Le PAE est gratuit.

Il s'agit d'un service fourni par votre employeur. Vous n'avez donc rien à déboursier. Cependant, si vous acceptez d'être orienté vers des services à l'extérieur du PAE, vous serez responsable des coûts associés à ces ressources.

Le conseiller du PAE cherchera avec vous l'aide la plus abordable et la mieux adaptée à vos besoins.

Si vous ou un proche vivez des moments difficiles, souvenez-vous qu'il suffit d'un appel au PAE pour obtenir de l'aide. Appelez-nous dès aujourd'hui.

