

## PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS (PAE)



**LAISSEZ-NOUS VOUS AIDER**

Votre programme d'aide aux employés (PAE) de santé 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.

Offert par :



En partenariat avec :



### Comprendre votre programme d'aide aux employés (PAE)

- Votre PAE est un service de soutien confidentiel et facultatif pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.
- Votre PAE vous aide à trouver des solutions aux problèmes que vous pourriez éprouver, quel que soit votre âge et l'étape de votre vie.
- 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.

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.

### Solutions travail, santé et vie

#### Optimiser votre bien-être

- Stress • Problèmes de santé mentale • Deuil
- Situations de crise

#### Gérer vos relations

- Communication • Séparation et divorce • Parentalité
- Cheminement carrière

#### Gérer un problème professionnel

- Stress • Rendement • Équilibre travail-vie personnelle

#### Résoudre un problème de dépendance

- Alcool • Drogue • Tabagisme • Jeu

#### Trouver des ressources en soins aux enfants et aux aînés

- Garderies • Écoles • Résidences et foyers pour aînés

#### Obtenir des conseils juridiques

- Droit de la famille • Séparation et divorce
- Garde d'un enfant

#### Obtenir des conseils financiers

- Gestion de la dette • Faillite • Retraite

#### Améliorer votre nutrition

- Gestion du poids • Hypercholestérolémie et hypertension artérielle • Diabète

#### Prendre soin de votre santé

- Comprendre les symptômes • Identifier un problème

**LAISSEZ-NOUS VOUS AIDER**



Accédez à votre programme d'aide aux employés (PAE) en tout temps, par téléphone ou sur le Web.

☎ **1.800.254.1818**

[www.abernier.ca/pae](http://www.abernier.ca/pae)



Accédez à votre PAE en tout temps, par téléphone ou sur le Web.

☎ **1.800.254.1818**

[www.abernier.ca/pae](http://www.abernier.ca/pae)