



Votre Programme d'aide aux membres

Qu'est-ce que mon Programme d'aide aux membres?

Votre Programme d'aide aux membres est un programme qui vous donne accès, ainsi qu'aux personnes à votre charge*, à une gamme diversifiée de services pour vous aider à faire face à des problèmes personnels et liés au travail. Ces services comprennent l'information, le counseling, l'assistance professionnelle ou personnelle (coaching) et l'aiguillage vers d'autres services et programmes. Ils sont offerts par téléphone, en personne et par Internet. Vous y avez accès 24 heures sur 24, partout en Amérique du Nord.



SERVICES À LA FAMILLE
PROGRAMMES D'AIDE AUX EMPLOYÉS



Qui fournit les services?

Les services Programme d'aide aux membres sont fournis par des conseillers professionnels et des guides (coach) des Programmes d'aide aux employés de Services à la famille (PAESF) qui offrent des services de consultation de courte durée. Vous avez accès gratuitement au Programme d'aide aux membres. Si des soins de longue durée ou spécialisés sont requis, votre conseiller ou votre conseillère vous dirigera vers un service ou un programme approprié offert dans votre collectivité. Si ces programmes sont fournis par Services à la famille, ils font partie de votre Programme d'aide aux membres et sont gratuits. Pour les autres, des frais peuvent être exigés.

Pourquoi devrais-je avoir recours au Programme d'aide aux membres?

Lorsqu'on ne s'occupe pas de ses problèmes personnels ou reliés au travail, ils peuvent engendrer du stress, de l'anxiété, voire la dépression. Le Programme d'aide aux membres peut vous aider à résoudre ces problèmes avant qu'ils aient des répercussions sur votre rendement au travail ou votre santé personnelle. Votre Programme d'aide aux membres** vous donne accès, ainsi qu'aux personnes à votre charge, aux services suivants :



Accompagnent à la vie (coaching)

- Aptitudes à la résilience
- Orientation professionnelle ou personnelle
- Habiletés parentales
- Gestion du temps
- Habitudes de vie saines

Conciliation travail-famille

- Communication
- Relations
- Séparation/divorce
- Être parent
- Violence familiale
- Familles reconstituées
- Relations familiales
- Soins aux personnes âgées

Gestion du stress

- Stress personnel ou relié au travail
- Dépression/Anxiété
- Tristesse et deuil
- Vieillesse
- Gestion de sa colère
- Estime de soi
- Situations de crise
- Traumatismes

Aide juridique

- Droit civil
- Droit familial
- Loi sur les véhicules automobiles
- Protection du consommateur
- Faillite
- Testament et droit successoral
- Loi sur l'immobilier
- Loi de l'immigration
- Droit criminel



Pour de l'aide en toute confidentialité
24 Heures sur 24, 365 jours par année, composez :

1.800.561.1128

Pour le service ATS, composez : 1.888.234.0414

Visitez notre site Web @ www.myfseap.com

Nom de groupe : _____

Mot de passe : _____



Garde d'enfants et soins aux personnes âgées

- Services de garde et jardins d'enfants
- Agences de bonnes d'enfants
- Congé de maternité/parental
- Services de garde avant et après l'école
- Services à domicile pour les personnes âgées
- Centre d'hébergement de longue durée
- Programmes de jour
- Soutien aux proches aidants
- Trousses d'outils spécialisés produits par PAESF
- Maisons de retraite et de soins

Conseils financiers

- Gestion du crédit/dette
- Représentation auprès de créanciers
- Préparation de budgets
- Faillite
- Planification de retraite précoce
- Planification et investissement financier
- Aspects financiers liés à la séparation/divorce

Problèmes au travail

- Conflits au travail
- Restructuration
- Consultations « juste à temps » pour les gestionnaires
- Plan de carrière
- Rendement au travail
- Violence
- Harcèlement
- Conciliation travail et vie personnelle
- Stress engendré par le travail

Dépendances

- Alcool
- Drogues
- Jeux
- Soutien suivant la guérison



Information à portée de main

Le site Web Programme d'aide aux membres vous fournit des renseignements et des outils d'aide individuelle : FAQ, bulletin électronique Solutions, bibliothèque MaSanté, et calendrier de promotion du mieux-être MaSanté.

Confidentialité

Tout ce que vous, ainsi que vos personnes à charge, discuterez avec vos conseillers ou vos accompagnatrices demeurera absolument confidentiel. Les professionnels de PAESF ne divulgueront aucune information à qui que ce soit sans avoir obtenu au préalable votre consentement écrit, sauf s'ils y sont contraints par la loi.

Pour obtenir de l'aide en toute confidentialité 24 heures sur 24, 365 jours par année, composez le

1.800.561.1128

Pour le service ATS, composez : **1.888.234.0414**

Les services Programme d'aide aux membres sont accessibles par téléphone, en personne et par Internet.

*Les services vous sont dispensés, ainsi qu'aux personnes à votre charge, en vertu de votre régime d'avantages sociaux.

** Les Programmes d'aide aux membres sont tous uniques. Les services qui font partie de votre Programme d'aide aux membres ont été choisis par votre organisation. Communiquez avec votre Programme d'aide aux membres pour en savoir davantage sur votre programme et les services auxquels vous avez accès.