

MAP Services



Get help
when you
need it.

fseap Now we're
talking.



We all face difficult and stressful times in our lives. Sometimes we can handle them on our own, and sometimes we need help from family, friends or professionals. When we don't deal with concerns, they can build up and begin to interfere with our lives, both at work and at home. That's why your benefit plan offers a Member Assistance Program (MAP).

FSEAP provides you and eligible family members with access to free, professional and confidential counselling, coaching and consulting services. These services can help you manage personal, family, or work-related concerns and to become more resilient.

FSEAP can help with:

- building stronger family and personal relationships
- managing personal and job stress
- addressing depression or anxiety
- coping with separation and loss
- planning growth and development
- balancing work and family
- responding to personal crises
- identifying problem drug and alcohol use
- resolving conflict
- recovering from trauma, harassment or abuse
- relieving financial worries
- answering legal questions
- adjusting to life or job transitions
- planning professional growth and retirement



So easy to use:

Contact FSEAP.

**Get immediate access to
experienced professionals.**

1.800.668.9920

TTY 1.888.234.0414

help@fseap.com

myfseap.com

(You'll need your assigned groupname and password to access the site. Call or email for information.)

Your MAP services are provided by Family Services Employee Assistance Programs (FSEAP), an experienced national provider. Services are available face-to-face, by telephone or over the Web. FSEAP counsellors and coaches are professionals with a minimum of a master's degree in their field. All services are confidential within the full limits of the law.

To access MAP services, simply use the contact information listed above. A professional counsellor will speak with you about your needs and connect you with the best resources to help you achieve your goals.

fseap.com

Les services de PAM



Obtenez de l'aide au moment où vous en avez besoin.

Parlons-en. **paesf**



Nous sommes tous, un jour ou l'autre, aux prises avec une situation difficile ou stressante. Parfois, nous réussissons à la gérer seuls et, parfois, nous devons demander de l'aide à un membre de la famille, à un ami ou à un professionnel. Un problème non résolu peut prendre des proportions et nuire à notre vie au travail et à la maison. C'est la raison pour laquelle votre régime d'avantages sociaux offre un programme d'aide aux membres (PAM).

PAESF vous permet, à vous et aux membres de votre famille, d'accéder gratuitement à des services confidentiels de counseling, d'encadrement et de consultation qui vous aideront à résoudre des problèmes personnels, familiaux ou professionnels et à devenir plus résilient.

PAESF peut vous aider à :

- renforcer vos relations familiales et interpersonnelles
- gérer le stress personnel et professionnel
- traiter la dépression ou l'anxiété
- surmonter la séparation et la perte
- planifier votre croissance et votre perfectionnement personnels
- concilier le travail et la vie familiale
- gérer une crise personnelle
- reconnaître une consommation problématique de drogues et d'alcool
- résoudre un conflit
- vous rétablir à la suite d'un événement traumatisant, d'une situation de harcèlement ou d'un geste de violence
- atténuer vos inquiétudes financières
- obtenir une réponse à des questions juridiques
- vous adapter à un passage de la vie ou à une transition au travail
- planifier votre perfectionnement professionnel et la retraite



Si facile à utiliser :

Communiquez avec PAESF.

Parlez immédiatement à un professionnel chevronné.

1.800.561.1128

ATS 1.888.234.0414

aide@fseap.com

myfseap.com

(Pour accéder au site Web, vous devrez avoir obtenu le nom de groupe et le mot de passe qui vous ont été assignés. Pour obtenir de l'information à ce sujet, communiquez avec nous par téléphone ou par courriel.)

Les services de votre PAM vous sont offerts par les Programmes d'aide aux employés de Services à la famille (PAESF), un fournisseur national expérimenté. Les services sont disponibles en personne, par téléphone ou sur le Web. Les conseillers et les formateurs de PAESF sont des professionnels titulaires d'une maîtrise au moins dans leur domaine. Tous les services sont confidentiels, dans les limites définies par la loi.

Pour accéder aux services du PAM, il suffit de composer l'un des numéros indiqués ci-dessus. Un conseiller vous demandera de lui parler de vos besoins et vous dirigera vers les ressources pouvant le mieux vous aider à réaliser vos objectifs.

paesf.com