

Programme d'aide aux membres (PAM)

Services de counselling



De temps à autre, nous avons tous besoin de soutien pour faire face à un problème ou un défi. Si vous souhaitez bénéficier d'une aide professionnelle pour répondre de manière proactive à une préoccupation personnelle ou professionnelle, vous pouvez vous tourner vers SynerVie.

Nos services sont disponibles pour vous et vos personnes à charge sans frais supplémentaires (tels que définis par votre plan de retombées économiques) et incluent l'accès à des séances de counselling confidentielles. Voici seulement quelques-unes des façons dont les services de counselling du PAM peuvent vous aider :

- Vous faites face à des conflits ou à des changements au travail qui nuisent à votre productivité.
- Vous souhaitez apprendre à mieux contrôler la colère ou à gérer le stress.
- Vous êtes en processus de séparation ou de divorce.
- Vous vous inquiétez d'un conjoint ou d'un membre de la famille qui semble abuser de substances.
- Vous manquez de confiance en vous ou avez du mal à communiquer, vous faites face à des défis parentaux, vous êtes en crise de la quarantaine, vous éprouvez des difficultés liées à votre orientation sexuelle ou à votre identité de genre, ou avez d'autres problèmes personnels.

Pour commencer, communiquez gratuitement avec SynerVie, à tout moment, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pour parler avec un représentant à l'accueil

attentionné et obtenir des conseils et des ressources, ainsi qu'une référence à un conseiller pour des services de counselling à court terme axés sur la recherche de solutions.* Tous nos conseillers sont des thérapeutes expérimentés possédant au minimum une maîtrise en psychologie, en travail social, en counselling pédagogique ou dans un autre domaine des services sociaux. Pour répondre aux besoins et aux préférences de chacun, le counselling du PAM est offert en différentes modalités :

- Par téléphone (y compris assistance immédiate en cas de crise)
- Par clavardage sur la plateforme (login.synervie.com)
- Par vidéo, en direct sur Internet à l'aide d'une caméra Web
- En personne (séances en face à face avec un conseiller qualifié de votre zone)
- En groupe virtuel pour des questions précises telles que l'apprentissage de la gestion du stress et de l'anxiété, ou la pratique de la pleine conscience

Les employés à la recherche d'un accès téléphonique au PAM peuvent nous appeler directement en utilisant les numéros gratuits suivants :

Téléphone :

ATS:

Communiquez avec le PAM de SynerVie à tout moment, 24 h/24 et 7 j/7, pour obtenir une assistance qualifiée. Pour vous connecter à SynerVie en ligne, rendez-vous sur : login.synervie.com ou sur l'application mobile.

Nom d'utilisateur :

Mot de passe :