

Ce programme d'aide n'est pas uniquement pour des problèmes reliés au travail.

Il sert à vous soutenir dans toutes les situations que vous vivez dans votre vie.

Servez-vous en !

C'est GRATUIT !

C'est pour VOUS !

C'est CONFIDENTIEL !

Soutien immédiat et
confidentiel pour
vous et les membres
de votre famille
immédiate

Appelez-les ou cliquez
sur le code QR pour
vous inscrire.

1 855 612-2998



Programme d'aide aux employés (PAE)

UN PROGRAMME GRATUIT
JUSTE POUR VOUS QUI
VOUS SOUTIENT
24 HEURES SUR 24
DE FAÇON CONFIDENTIELLE

Exclusif aux employés des CHSLD du
Groupe Santé Arbec et aux membres de
leur famille immédiate

Vous vivez des difficultés dans votre vie personnelle ou au travail?

En tant qu'employé des CHSLD du Groupe Santé Arbec, vous pouvez compter sur votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) pour vous aider, vous et votre famille, à trouver des solutions à un large éventail de problèmes de la vie quotidienne.

Les professionnels attentionnés service de soutien confidentiel offert par TELUS Santé (auparavant LifeWorks) sont disponibles pour vous. **Ce service est ENTièrement CONFIDENTIEL et aucune consultation ne sera divulguée à votre employeur.** Voici les domaines dans lesquels ils peuvent vous aider :



Optimiser votre mieux-être

- Stress
- Dépression
- Anxiété
- Colère
- Situations de crise



Gérer un problème professionnel

- Équilibre travail-vie personnelle
- Conflit
- Planification de carrière
- Intimidation et harcèlement



Soutien en nutrition

- Gestion du poids
- Augmentation de l'énergie et de la résilience
- Hypercholestérolémie
- Hypertension
- Diabète
- Maladie du cœur



Gérer vos relations interpersonnelles et familiales

- Séparation et divorce
- Soins aux aînés
- Conflit interpersonnel
- Parentalité
- Familles reconstituées



Soutien juridique

- Séparation et divorce
- Procès civil
- Garde d'enfant et pension alimentaire
- Testaments et planification successorale



Soutien financier

- Gestion des dettes et du crédit
- Établissement d'un budget
- Faillite
- Urgences financières
- Changement de situation



Trouver des ressources en soins aux enfants et aux aînés

- Congé de maternité ou parental
- Adoption
- Services de garderie
- Parcours scolaire
- Programme de jour pour adultes
- Foyers de soins infirmiers et résidences pour aînés



Vaincre une dépendance

- Alcool
- Tabac
- Drogues
- Jeu compulsif
- Autres dépendances
- Soutien après le rétablissement

Vous et les membres de votre famille admissibles pouvez recevoir du soutien par téléphone, en personne, en ligne ou par l'entremise d'une variété de ressources en santé et mieux-être.

Pour chacun de vos problèmes, vous pouvez recevoir une série de séances de counseling privées auprès d'un spécialiste.

Vous pouvez aussi tirer profit des ressources en ligne pour vous aider à gérer votre santé et celle des membres de votre famille. Vous pourrez obtenir facilement et rapidement du soutien selon le mode qui correspond le mieux à vos préférences, à votre mode de vie et à votre style d'apprentissage.

Des rencontres selon vos besoins et votre préférence :



en VIDÉOCONFÉRENCE



au TÉLÉPHONE



en CLAVARDAGE



en PERSONNE

