



## Laissez-nous vous aider

Votre programme d'aide aux employés (PAE) vous apporte un soutien **immédiat et confidentiel** pour vous aider, ainsi que votre famille le cas échéant, à résoudre des préoccupations en matière de travail, de santé ou de vie. Nous sommes là, partout et en tout temps. Laissez-nous vous aider.

[travailsantevie.com](http://travailsantevie.com)



### L'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.
- Laissez-nous vous aider à trouver des solutions aux problèmes que vous pourriez éprouver, quels que soient 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.

### Gratuité

L'utilisation du PAE est gratuite pour vous. Le PAE fait partie du programme d'avantages sociaux offert par votre employeur.

Vous pouvez obtenir une série de séances de counseling pour vous et les membres de votre famille immédiate le cas échéant. 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.

Laissez-nous vous aider



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

**1 800 361-2433**  
[travailsantevie.com](http://travailsantevie.com)

### Optimiser votre bien-être

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

### Gérer vos relations

- Communication
- Séparation et divorce
- Parentalité

### 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 des symptômes
- Identifier un problème de santé
- Améliorer le sommeil

**Les services peuvent varier selon votre programme.**

**Connectez-vous à [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com) ou appelez-nous pour découvrir les services auxquels vous avez accès.**

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

**1 800 361-2433**  
[travailsantevie.com](http://travailsantevie.com)

Téléchargez l'application Mon PAE à partir de la boutique d'applications de votre appareil ou saisissez le code QR ci-contre.

