

Maintien du soutien à la suite d'un événement traumatisant

Il se pourrait que vous ayez de la difficulté à dormir, à vous concentrer ou à accomplir vos tâches quotidiennes.

Les membres de votre famille et vous pouvez obtenir immédiatement, gratuitement et en toute confidentialité de l'aide auprès du **programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF)** Shepell-fgi.

Le counseling professionnel, les consultations et les ressources en santé et mieux-être vous aideront à surmonter le stress, l'anxiété, le deuil, les difficultés financières, et plus encore.

Accédez à votre PAEF en tout temps

Communiquez

Sans frais avec **le centre d'accès aux services de Shepell-fgi** au 1 800 361-5676

Visitez travailsantevie.com

Articles sur la santé et le mieux-être à **lire** et partager
Cybercounseling (inscription et accès par le portail)
Clavardage en direct avec un conseiller sur **Premier contact**

Téléchargez l'application Mon PAE pour appareils mobiles

Soutien en tout temps grâce à des articles et des vidéos sur la santé et le mieux-être

Cybercounseling (inscription et accès par le portail)

Programme interactif de gestion du stress

Téléchargement gratuit de l'application sur shepellfgi.com/monpae ou en numérisant le code QR dès maintenant

