

Programme d'aide aux employés



Laissez-nous vous aider.

Votre **programme d'aide aux employés (PAE)** vous apporte une assistance immédiate et confidentielle en vue de trouver des solutions à vos préoccupations en matière de travail, de santé ou de vie. Nous sommes à votre disposition, partout, en tout temps. Laissez-nous vous aider.



## Comprendre votre programme d'aide aux employés (PAE).

Votre programme d'aide aux employés (PAE) vous apporte une assistance immédiate et confidentielle en vue de trouver des solutions à vos préoccupations en matière de travail, de santé ou de vie. Nous sommes à votre disposition, partout, en tout temps.

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 une solution aux difficultés que vous éprouvez, quels que soient votre âge et l'étape où vous en êtes dans votre vie.

Les membres de votre famille immédiate (selon la définition de votre programme d'avantages sociaux) et vous pouvez obtenir un soutien immédiat et confidentiel correspondant à vos préférences, à votre mode de vie et au mode de service avec lequel vous êtes à l'aise.

### Gratuité

L'utilisation du programme est gratuite pour vous et les membres de votre famille. Il fait partie des avantages sociaux offerts par votre employeur. Vous pouvez obtenir une série de séances de counseling avec un professionnel; si vous avez besoin d'une aide plus spécialisée ou de longue durée, notre équipe d'experts vous suggérera un spécialiste dans le domaine pertinent ou le service correspondant le mieux à vos besoins. Bien que vous deviez assumer les frais de ces services supplémentaires, ceux-ci pourraient être couverts par votre régime de soins médicaux.

### Confidentialité

Votre PAE est entièrement confidentiel, dans le cadre défini par la loi. Personne, y compris votre employeur, ne saura que vous l'avez utilisé, à moins que vous n'en parliez vous-même.

### Laissez-nous vous aider.

Accédez à votre programme d'aide aux employés (PAE) en tout temps, par téléphone, par Internet ou par l'application mobile.





#### Appelez-nous

Obtenez du soutien en tout temps.



#### Faites part de vos préoccupations

à un conseiller professionnel qui saura vous fournir des conseils d'expert et des stratégies, et vous indiquer les prochaines étapes.



#### Fournissez votre nom

et celui de votre employeur à un conseiller. Vos renseignements demeureront confidentiels.



#### Prévoyez avec le conseiller

quand, comment et où il peut communiquer avec vous si un suivi est nécessaire.

Accès pratique à des ressources en ligne.

### Laissez-nous vous aider.

Téléchargez l'application dès maintenant à partir de la boutique d'applications de votre appareil.

 **TELUS** Santé

## Solutions **travail,** **santé et vie.**



#### Optimiser votre mieux-être

- Stress • Problèmes de santé mentale
- Deuil et perte • Situations de crise



#### Gérer vos relations interpersonnelles et familiales

- Communications • Séparation ou divorce • Parentalité



#### Gérer un problème professionnel

- Stress • Rendement
- Équilibre travail et vie personnelle



#### Lutter contre la dépendance

- Alcool • Drogues
- Renoncement au tabac



#### Trouver des ressources en soins aux enfants et aux aînés

- Soins aux enfants • Parcours scolaire
- Foyers de soins de longue durée et résidences pour aînés



#### Obtenir des conseils juridiques

- Droit de la famille • Séparation ou divorce • Garde des valeurs



#### Obtenir des conseils financiers

- Gestion de l'endettement • Faillite
- Retraite