

## AIDE CONFIDENTIELLE SANS FRAIS

Votre PAEF est un service bénévole et confidentiel fourni par votre employeur, sans frais, pour vous et les membres de votre famille immédiate (tel que défini dans le régime d'avantages sociaux aux employés).



Parlons-en. **paesf**

### Appelez-nous dès aujourd'hui.

Contactez votre PAEF pour de l'assistance immédiate et confidentielle 24/7. Nous vous mettrons en contact avec la bonne ressource pour vous aider à atteindre vos buts.

Nos lignes téléphoniques sont ouvertes 24/7

Nos ressources en ligne: [myfseap.ca](http://myfseap.ca)

1.800.561.1128 / TTY 1.888.234.0414  
[www.PAESF.ca](http://www.PAESF.ca)



Twitter @FSEAP\_Canada

Votre programme  
d'aide aux employés  
et à la famille

Parlons-en. **paesf**

## LA BONNE AIDE AU BON MOMENT

Cela fait partie de la nature humaine de penser qu'on peut tout résoudre par soi-même. Mais parler à un professionnel compétent — quelqu'un d'objectif, de bienveillant et d'expérimenté peut parfois vous aider à résoudre certains problèmes auxquels vous êtes confronté. C'est pourquoi nous avons créé pour vous un programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF).

Votre PAEF offre une assistance immédiate et confidentielle qui vous permet de vous diriger vers les bonnes options et solutions pour bien surmonter les défis simples ou complexes de la vie. Que vous vouliez perdre du poids, améliorer la communication dans vos relations ou trouver un meilleur moyen de gérer vos finances personnelles, nous pouvons vous aider à chacune des étapes qui vous mèneront à un changement significatif.

Selon le type de service, vous pouvez recevoir du soutien par téléphone, en personne, par vidéoconférence, par clavardage en ligne ou en consultant les ressources autonomes d'apprentissage en ligne.

Appelez-nous pour démarrer. Nos lignes sont ouvertes 24 heures sur 24, 7 jours par semaine.

## AIDE PRATIQUE POUR TOUS LES DÉFIS DE LA VIE

Que vous traversiez une crise ou que vous vouliez des conseils sur votre bien-être en général, votre PAEF est là pour vous. Appelez en tout temps pour démarrer.

Par l'entremise de votre PAEF, vous pouvez avoir accès à des professionnels qualifiés et des experts tels que des consultants, des conseillers financiers, des professionnels de la santé et des avocats prêts à vous aider pour :

### Gérer le bien-être

- Stress
- Anxiété
- Dépression
- Deuil et perte
- Gestion de la colère
- Vieillesse et transitions de la vie
- Traumatisme
- Santé mentale

### Améliorer les relations

- Communication efficace
- Résolution de conflits
- Mariage et relations intimes
- Séparation et divorce
- Compétences parentales et inquiétudes familiales
- Violence familiale

### Surmonter les dépendances

- Alcool
- Tabac
- Drogues
- Jeu de hasard
- Internet

### Réussir au travail

- Équilibre travail-vie
- Rendement
- Inquiétudes en milieu de travail
- Cheminement de carrière

## Explorer les ressources pour les soins aux enfants et aux aînés

- Garderie
- Programmes pour garderies
- Trousses de ressources pour les étapes de la vie
- Programmes et services de soutien aux aînés
- Maisons de santé/retraite
- Soutien aux aidants

## Obtenir une consultation juridique

- Droit de la famille
- Droit criminel
- Faillite
- Immobilier
- Immigration
- Testaments et planification successorale

## Obtenir des conseils financiers

- Gestion de crédit/débit
- Gestion d'argent
- Planification de la retraite
- Budget personnel et épargne

## Améliorer le bien-être physique

- Gestion du poids
- Saine alimentation
- Augmentation de l'énergie
- Maladies tel cholestérol élevé ou hypertension
- Changements positifs de vie
- Modification des croyances et des attitudes non productives
- Saines habitudes et faculté d'adaptation

