

Votre lien direct à la santé et au mieux-être

Une aide immédiate et confidentielle, quelle que soit la difficulté

PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS



Shepell•fgi
travail. santé. vie.

Vous ou un membre de la famille

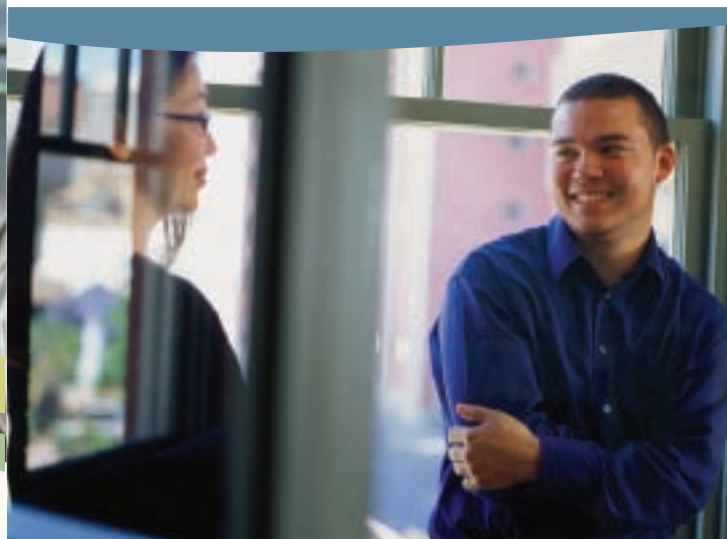
êtes aux prises avec un problème de relations interpersonnelles?

êtes affecté par le stress professionnel ou personnel?

essayez de mieux vous entendre avec un collègue?

êtes préoccupé par un problème d'alcool, de drogue, ou peut-être de jeu?

êtes anxieux ou déprimé?



POUR OBTENIR DE L'AIDE AFIN DE GÉRER CES PROBLÈMES ET DE NOMBREUX AUTRES, COMMUNIQUEZ AVEC VOTRE PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS (PAE) AU

1 800 361-5676 (Service ATS : 1 877 338-0275)

Pour accéder à nos outils et ressources en ligne, visitez le www.shepellfgi.com/go/auma

Le PAE de Shepell•fgi est un service confidentiel qui vous est offert sans frais, à vous et aux membres de votre famille. Il s'intègre aux avantages sociaux de votre organisation.

Votre programme d'aide aux employés

*Sentez-vous mieux. Réglez un problème.
Prévenez des problèmes ultérieurs.
Établissez un lien avec les personnes et les
ressources qui font une différence dans votre vie.*

UNE AIDE IMMÉDIATE ET CONFIDENTIELLE, QUELLE QUE SOIT VOTRE PRÉOCCUPATION.

Votre programme d'aide aux employés (PAE) est un service confidentiel et volontaire de soutien pouvant vous aider à résoudre les divers problèmes et difficultés dans votre vie.

Vous et les membres de votre famille immédiate (tel que défini à votre programme d'avantages sociaux) pouvez recevoir, par téléphone, en personne ou en ligne, du soutien concernant un éventail de problèmes liés à la santé ainsi que des ressources sur le mieux-être. Pour chacun de vos problèmes, vous pouvez obtenir une série de séances de counseling. Vous pouvez aussi tirer profit de nos ressources en ligne pour vous aider à gérer votre mieux-être personnel.

Vous obtiendrez un soutien pratique, pertinent et rapide, correspondant à vos préférences, à votre méthode d'apprentissage et à votre style de vie. Des professionnels attentionnés vous aideront à choisir l'option vous convenant le mieux.

LE SERVICE EST-IL CONFIDENTIEL?

Oui. 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.

QUEL EN EST LE COÛT?

Votre PAE ne vous coûte rien. Ce service vous est offert gratuitement. Si un soutien plus spécialisé ou de longue durée s'avère nécessaire, votre PAE vous aidera à choisir le spécialiste ou le service communautaire pouvant le mieux vous aider. Bien que vous deviez assumer les frais de ces services supplémentaires, certains d'entre eux pourraient être couverts par le régime d'assurance maladie ou par le régime de santé de votre organisation.

COMMENT LE SERVICE PEUT-IL AIDER?

Votre PAE vous offre un soutien immédiat et confidentiel pour vous aider à gérer :

Le bien-être personnel :

- le stress personnel • la dépression • la perte et le deuil
- l'anxiété • le vieillissement et la quarantaine • les passages de la vie • la santé mentale et le bien-être • la gestion de la colère • les situations de crise • les situations traumatisantes

Les relations interpersonnelles :

- la communication • bâtir des relations interpersonnelles saines • les désaccords • la séparation et le divorce
- la violence familiale

Les problèmes familiaux :

- le rôle parental, de la naissance à l'adolescence
- les familles reconstituées • les relations familiales
- la communication • les inquiétudes au sujet des parents âgés
- la monoparentalité

L'abus de substance et la toxicomanie :

- l'alcool • la drogue • le tabagisme • le jeu • les autres dépendances • le soutien post-rétablissement

Les problèmes professionnels :

- le conflit en milieu de travail • le rendement au travail
- la planification de carrière • la violence • le harcèlement
- l'équilibre travail et vie personnelle • le stress professionnel



COMMUNIQUEZ AVEC VOTRE PAE.

Pour un service immédiat et confidentiel, 24 heures sur 24, sept jours sur sept, il suffit de composer le
1 800 361-5676 (Service ATS : 1 877 338-0275)

Pour le counseling en ligne, visitez le
www.shepellfgi.com/cybercounseling

Pour accéder à nos outils et ressources en ligne, visitez le
www.shepellfgi.com/go/auma

Le PAE de Shepell•fgi est un service confidentiel qui vous est offert sans frais, à vous et aux membres de votre famille.

Services de soins et de soutien de l'enfance au quatrième âge

Du soutien où c'est vraiment important

Vous cherchez une garderie dans votre secteur?

Vous avez de la difficulté à communiquer avec votre adolescent?

Vous avez trop de responsabilités envers vos enfants et vos parents?

Concilier les exigences du travail et de la famille constitue un défi permanent et jongler avec ces demandes peut s'avérer accablant. Qu'il s'agisse de trouver une garderie, de composer avec des soins d'urgence ou de s'occuper d'un parent âgé, votre programme d'aide aux employés (PAE) peut vous aider.

QUEL EST LE LIEN AVEC LES SERVICES DE SOUTIEN DE L'ENFANCE AU QUATRIÈME ÂGE?

Votre PAE offre une approche globale en matière de soins et de soutien. Des professionnels vous aideront à composer avec le stress, la culpabilité et le sentiment d'être débordé, souvent associés aux responsabilités des aidants naturels. Les responsables de ce service peuvent aussi vous donner une consultation téléphonique personnalisée et vous fournir des renseignements pertinents, vous orienter vers des ressources et vous faire parvenir du matériel éducatif pouvant répondre à des problèmes quotidiens ou représenter des solutions à long terme.

COMMENT LE SERVICE PEUT-IL AIDER?

Un conseiller en soins aux personnes à charge évaluera, identifiera et trouvera les services correspondant à vos besoins. Il effectuera une recherche sur les fournisseurs, leurs emplacements, leur disponibilité, leurs coûts et il explorera pour vous les possibilités dans des domaines tels que :

- les cours sur le rôle parental
- les garderies et les programmes de garde parascolaire
- les écoles, les services éducatifs et les programmes pour enfants ayant des besoins spéciaux
- l'adoption et la naissance multiple
- les services d'urgence en soins à domicile
- les logements et les résidences pour personnes âgées
- les groupes de soutien pour aidants naturels
- les programmes de réadaptation et de soutien à domicile
- les programmes de jour pour personnes âgées et les programmes d'accompagnement
- les soins palliatifs

- les services de communication téléphonique et les services de transport

Selon votre situation personnelle, vous pourriez aussi recevoir un ensemble de ressources ciblées comprenant une sélection d'articles éducatifs ainsi que d'autres renseignements utiles. Les articles portent sur des thèmes tels que :

- le congé de maternité et le congé parental
- l'efficacité parentale à tous les âges et à toutes les étapes
- parler aux enfants du divorce, de la pression des camarades, de la drogue, etc.
- bâtir des liens solides dans la famille reconstituée
- parler à ses parents âgés de leurs besoins changeants
- comprendre les soins palliatifs
- le soutien aux parents âgés souffrant de troubles cognitifs
- les soins à distance
- et d'autres thèmes touchant la famille

Bien que vous deviez assumer les frais des services vers lesquels vous aurez été orienté, certains d'entre eux pourraient être couverts par le régime provincial d'assurance maladie ou par le régime de santé de votre organisation.



PRENEZ LA DÉCISION CONVENANT LE MIEUX À VOTRE FAMILLE.

1 800 361-5676 (Service ATS : 1 877 338-0275)

Pour accéder en ligne à de l'information et à des ressources en matière de soins aux enfants et aux aînés, visitez le www.shepellfgi.com/go/auma.

Les services confidentiels de soins et de soutien de l'enfance au quatrième âge vous sont offerts sans frais, à vous et aux membres de votre famille. Ils s'intègrent à votre PAE.

Services de soutien financier

Des conseils avisés en matière de finances

*Les soldes des cartes de crédit sont incontrôlables?
Vous ignorez comment vous pourrez payer
les études de votre enfant?
Vous survivez d'un chèque de paie à l'autre?*

Les inquiétudes financières peuvent vous causer du stress et, parfois, vous laisser dans l'impossibilité d'améliorer votre situation. Soulagez la tension et prenez le contrôle de votre avenir financier en demandant conseil à votre programme d'aide aux employés (PAE).

QUEL EST LE LIEN AVEC LES SERVICES DE SOUTIEN FINANCIER?

Votre PAE offre une approche globale en matière de soutien. Des professionnels vous aideront à gérer les problèmes personnels et familiaux associés aux difficultés financières. Ils peuvent aussi vous mettre en relation avec un conseiller financier expérimenté qui vous aidera à prendre les moyens de régler un problème financier précis.

COMMENT LE SERVICE PEUT-IL AIDER?

Votre PAE vous aidera à mieux comprendre votre situation et vous fournira l'information dont vous avez besoin pour régler vos problèmes financiers. Les services de consultation financière couvrent des problèmes tels que :

- la gestion du crédit et de la dette
- la planification budgétaire
- la faillite
- les aspects financiers de la séparation et du divorce
- les urgences financières
- la planification fiscale
- la préretraite

La consultation financière est offerte du lundi au vendredi durant les heures normales de bureau. La consultation est gratuite et entièrement confidentielle. Si des services plus élaborés, tels qu'une planification financière personnelle, s'avéraient nécessaires, votre PAE vous orientera vers un professionnel compétent pouvant répondre à vos besoins précis. Si vous acceptez de consulter les professionnels vers lesquels vous aurez été orienté, vous devrez assumer les frais de leurs services professionnels.



**PRENEZ SOIN DE VOTRE AVENIR FINANCIER,
COMMUNIQUEZ AVEC VOTRE PAE AU**

1 800 361-5676 (Service ATS : 1 877 338-0275)

Ou, pour accéder en ligne à de l'information et à des ressources en matière de finances, visitez le www.shepellfgi.com/go/auma.

Les services confidentiels de soutien financier vous sont offerts sans frais, à vous et aux membres de votre famille. Ils s'intègrent à votre PAE.

Services d'information santé

Un remède fiable à vos préoccupations en matière de santé

Votre bébé est malade et vous êtes inquiet?
Vous voulez vous renseigner sur vos médicaments?
Les maux et les douleurs dont vous souffrez continuellement vous inquiètent?

Que vous désiriez obtenir une réponse à de simples questions de santé ou que pensiez que vos symptômes pourraient signaler quelque chose de plus sérieux, votre programme d'aide aux employés (PAE) peut vous aider. Un seul appel téléphonique vous permet d'obtenir de l'information et du réconfort, 24 heures sur 24, sept jours sur sept.

QUEL EST LE LIEN AVEC LES SERVICES D'INFORMATION SANTÉ?

Les problèmes liés à la santé peuvent être une source d'inquiétude, pour vous et les personnes que vous aimez. Les professionnels du PAE vous apporteront du réconfort et un soutien émotionnel. De plus, ils vous mettront en communication avec une infirmière qui vous fournira, par téléphone, une aide personnalisée :

- elle évaluera vos symptômes
- elle vous indiquera ce que vous devez faire
- elle répondra à vos questions et à vos préoccupations en matière de santé

COMMENT LE SERVICE PEUT-IL AIDER?

Il est parfois difficile de déterminer si une inquiétude liée à la santé requiert ou non des soins médicaux. L'infirmière, disponible par le biais de votre PAE, évaluera consciencieusement votre situation et vous aidera à décider si vous pouvez prendre soin de vous ou si vous devez consulter un médecin.

Vous pouvez obtenir de l'information sur les problèmes de santé suivants et de nombreux autres :

- les éraflures
- la toux ou le rhume
- les maux de gorge, la laryngite
- les maux généralisés et la douleur
- les éruptions cutanées mineures ou les démangeaisons
- les symptômes de la grippe
- les brûlures légères
- la diarrhée
- le mal d'oreille
- la fièvre
- les maux d'estomac
- les vomissements
- les examens médicaux
- les médicaments
- les mises en garde de la santé publique



**OBTENEZ LA MEILLEURE INFORMATION SANTÉ.
COMMUNIQUEZ AVEC VOTRE PAE AU**

1 800 361-5676 (Service ATS : 1 877 338-0275)

Ou, pour accéder en ligne à de l'information et à des ressources en matière de santé, visitez le www.shepellfgi.com/go/auma.

Les services confidentiels d'information santé vous sont offerts sans frais, à vous et aux membres de votre famille. Ils s'intègrent à votre PAE.

Services de soutien juridique

Faire la différence entre un élément juridique réel ou non

Vous n'arrivez pas à vous entendre sur les modalités de garde?

Vous avez besoin d'un avis juridique en matière de séparation ou de divorce?

Vous avez reçu une citation à comparaître et vous ne savez pas très bien que faire?

Les préoccupations d'ordre juridique peuvent vous prendre énormément de temps, d'argent et d'énergie. Elles peuvent aussi causer du stress et affecter votre famille, votre travail, votre vie. Prenez l'initiative de résoudre vos problèmes juridiques en demandant à votre programme d'aide aux employés (PAE) une consultation spécialisée et confidentielle.

QUEL EST LE LIEN AVEC LES SERVICES DE SOUTIEN JURIDIQUE?

Votre PAE offre une approche globale en matière de soutien. Des professionnels vous aideront à gérer les problèmes personnels et familiaux associés aux problèmes juridiques. Pour une consultation juridique, ils vous mettront en relation avec un avocat qualifié dans son domaine.

Ce dernier vous expliquera clairement comment la loi s'applique à votre situation et vous recommandera la démarche appropriée. La consultation juridique est offerte du lundi au vendredi, durant les heures normales de bureau.

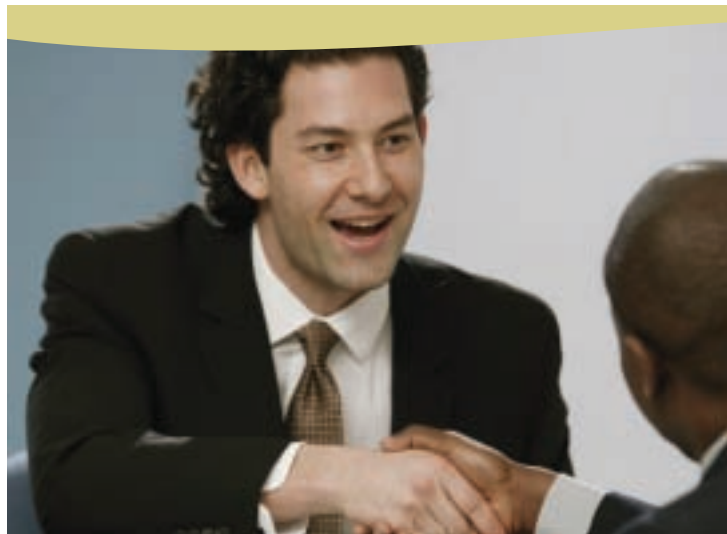
COMMENT LE SERVICE PEUT-IL AIDER?

Les services du PAE vous aideront à gérer un grand nombre de problèmes juridiques. La consultation juridique offerte par des avocats couvre des questions telles que :

- le droit de la famille
- la séparation et le divorce
- la garde et le soutien d'un enfant
- la faillite
- les testaments et la planification successorale
- les propriétaires et les locataires
- les assignations, les mandats et les citations à comparaître
- la protection du consommateur

Si votre problème requiert une aide excédant le cadre de ses services de consultation juridique (par ex., la préparation d'un testament ou une représentation en cour), le PAE vous aidera en vous orientant vers un avocat ou une firme juridique qualifiée. Si vous acceptez d'être représenté par un avocat de la firme juridique vers laquelle vous aurez été orienté, vous devrez alors en assumer les frais; cependant, vous pourrez bénéficier d'un tarif préférentiel.

Votre PAE offre de l'information et de la consultation touchant la plupart des questions de droit. Ce service exclut la consultation sur des problèmes liés au travail, une deuxième opinion sur le travail d'un autre avocat et des conseils juridiques pour un tiers.



UN SIMPLE AVIS JURIDIQUE POURRAIT TRÈS BIEN
RÉSOUTRE VOS PRÉOCCUPATIONS. COMPOSEZ LE

1 800 361-5676 (Service ATS : 1 877 338-0275)

Ou, pour accéder en ligne à de l'information et à des ressources juridiques, visitez le www.shepellfgi.com/go/auma.

Les services confidentiels de soutien juridique vous sont offerts sans frais, à vous et aux membres de votre famille. Ils s'intègrent à votre PAE.

Services de soutien en nutrition

Des conseils éclairés en matière de nutrition

*Vous ne contrôlez plus vos habitudes alimentaires?
Le diabète de type 2 vous préoccupe?
Un café-beigne représente pour vous un
repas équilibré?*

Vos choix alimentaires ont un effet important sur votre humeur, votre santé et votre énergie. Cependant, en raison d'un horaire chargé ou de multiples exigences familiales, il peut s'avérer difficile de conserver de bonnes habitudes alimentaires. Heureusement, votre programme d'aide aux employés (PAE) peut vous aider à adopter une saine alimentation.

QUEL EST LE LIEN AVEC LES SERVICES DE SOUTIEN EN MATIÈRE DE NUTRITION?

Votre PAE offre une approche holistique. Le soutien du PAE vous aidera à modifier votre régime de façon positive en trouvant des solutions aux problèmes sous-jacents associés à une perte ou à un gain de poids, aux habitudes alimentaires et aux changements de styles de vie; de plus, il soutiendra votre démarche proactive et autonome visant à assurer votre mieux-être. Nos professionnels peuvent aussi vous mettre en relation avec une diététiste qui évaluera vos habitudes alimentaires, identifiera vos préoccupations dans ce domaine et répondra à toutes vos questions.

COMMENT LE SERVICE PEUT-IL AIDER?

Vous pouvez recevoir de l'aide touchant un grand nombre de problèmes, y compris :

- les pertes et les gains de poids
- en finir avec les hauts et les bas des régimes amaigrissants
- augmenter les réserves énergétiques et la résistance au stress
- bien s'alimenter malgré un horaire chargé
- adapter l'alimentation au travail à horaire irrégulier
- adopter un régime végétarien équilibré
- abaisser le taux de cholestérol

- réduire l'hypertension artérielle
- contrôler le diabète
- prévenir les maladies du cœur
- prévenir l'ostéoporose

Lors de votre première consultation, une diététiste vous aidera à créer et à suivre un programme d'alimentation santé, axé sur vos besoins et votre style de vie. Les consultations subséquentes pourront porter sur les questions que vous aimeriez poser et sur le soutien dont vous avez besoin pour atteindre vos buts.

Du matériel éducatif est aussi disponible afin de vous aider à améliorer vos habitudes alimentaires.



**PRENEZ VOTRE ALIMENTATION EN MAIN.
COMMUNIQUEZ AVEC VOTRE PAE AU**

1 800 361-5676 (Service ATS : 1 877 338-0275)

Ou, pour accéder en ligne à de l'information et à des ressources en matière de nutrition, visitez le www.shepellfgi.com/go/auma.

Les services confidentiels de soutien en matière de nutrition vous sont offerts sans frais, à vous et aux membres de votre famille. Ils s'intègrent à votre PAE.

Conservez cette carte
à portée de la main et
profitez de notre service
d'accès 24 heures.

Shepell·fgi^{inc}

travail. santé. vie.

Conservez cette carte
à portée de la main et
profitez de notre service
d'accès 24 heures.

Shepell·fgi^{inc}

travail. santé. vie.



Pour une aide immédiate et confidentielle, communiquez sans
frais avec votre PAE, 24 heures sur 24, sept jours sur sept :

1 800 361-5676 Service ATS : 1 877 338-0275
ou accédez aux

counseling en ligne : www.shepellfgi.com/cybercounseling
ressources en ligne au www.shepellfgi.com/go/auma



Shepell·fgi

travail. santé. vie.

Pour une aide immédiate et confidentielle, communiquez sans
frais avec votre PAE, 24 heures sur 24, sept jours sur sept :

1 800 361-5676 Service ATS : 1 877 338-0275
ou accédez aux

counseling en ligne : www.shepellfgi.com/cybercounseling
ressources en ligne au www.shepellfgi.com/go/auma



Shepell·fgi

travail. santé. vie.