

Connect to better health and well-being

Immediate, confidential help for any concern

EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAM



Your employee assistance program

Feel better. Solve a problem. Prevent future problems.

IMMEDIATE, CONFIDENTIAL HELP FOR ANY CONCERN.

Your Employee Assistance Program (EAP) is a confidential and voluntary support service that can help you solve all kinds of problems and challenges in your life.

You and your immediate family members (as defined in your employee benefit plan) can receive support over the telephone, in person, online, and through a variety of issue-based health and wellness resources. For each concern you are experiencing, you can receive a series of sessions. You can also take advantage of online tools to help manage personal well-being.

You'll get practical, relevant support, fast and in a way that is most suited to your preferences, learning approach and lifestyle. Caring professionals can help you select a support option that works best for you.

IS THE SERVICE CONFIDENTIAL?

Yes. Your EAP is completely confidential within the limits of the law. No one, including your employer, will ever know that you have used the service unless you choose to tell them.

HOW MUCH WILL IT COST?

There is no cost to use your EAP. If you need more specialized or longer-term support, your EAP will help you select an appropriate specialist or service that can provide assistance. While fees for these additional services are your responsibility, some may be covered by your provincial or organizational health plan.

Call your Employee Assistance Program (EAP) toll-free, 24 hours a day, seven days a week for immediate, confidential help:

1.800.387.4765 TTY Service: 1.877.338.0275
Or, visit

online counselling at: www.shepellfgi.com/ecounselling
online resources at: www.shepellfgi.com/go/ibm



YOUR EAP HELPS YOU:

Achieve Personal Well-Being:

- Personal stress • Depression • Grief and loss • Anxiety
- Aging/midlife issues • Life transitions • Managing anger
- Mental health and well-being • Crisis situations • Trauma

Manage Relationships and Family:

- Communication • Relationship conflict • Separation/divorce
- Parenting • Domestic abuse • Blended family issues
- Family relationships • Aging parent concerns

Get Legal Clarity:

- Family Law • Custody • Separation/divorce • Bankruptcy
- Summons/warrants/subpoenas • Consumer protection

Get Financial Clarity:

- Credit/debt management • Bankruptcy • Early retirement
- Financial aspects of separation/divorce • Financial emergencies

Research Child and Elder Care Resources:

- Child care • Adoption • Maternity/parental leave • Schooling
- Adult day programs • Nursing/retirement homes

Address Workplace Challenges:

- Workplace conflict • Workplace performance • Career planning
- Violence • Harassment • Work-life balance • Work-related stress

Tackle Addictions:

- Alcohol • Drugs • Tobacco • Gambling • Other addictions
- Post-recovery support

Understand Nutrition:

- Weight management • Addressing: high cholesterol, high blood pressure, diabetes, heart disease • Boosting energy and stress resilience

Get Healthcare Advice:

- Flu, high fevers, cough/cold • Minor burns • Vomiting
- Tests • Generalized aches/pains • Medications
- Public health warnings

Connect to the people and resources that make a difference in your life.

Call your EAP toll-free, 24 hours a day, seven days a week:

1.800.387.4765 TTY Service: 1.877.338.0275
Or, visit

online counselling at: www.shepellfgi.com/ecounselling
online resources at: www.shepellfgi.com/go/ibm

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·fji
travail. santé. vie.



Votre programme d'aide aux employés

Sentez-vous mieux. Réglez un problème. Prévenez des problèmes ultérieurs.

UNE AIDE IMMÉDIATE ET CONFIDENTIELLE, QUELLE QUE SOIT LA DIFFICULTÉ

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 le mieux 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.

Pour une aide immédiate et confidentielle, communiquez avec votre programme d'aide aux employés (PAE) sans frais, 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.shepellfji.com/cybercounseling
ressources en ligne : www.shepellfji.com/go/ibm

Shepell·fji
travail. santé. vie.

VOTRE PAE VOUS AIDE À :

Réaliser un mieux-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

Gérer une relation interpersonnelle ou familiale

- la communication • les conflits interpersonnels
- la séparation et le divorce • le rôle parental • la violence familiale
- la famille reconstituée • les relations familiales
- les inquiétudes au sujet des parents âgés

Clarifier une question juridique

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

Clarifier une question financière

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

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

- les soins aux enfants • l'adoption • le congé de maternité ou parental
- les écoles • les programmes de jour pour adultes
- les résidences et les maisons de retraite pour personnes âgées

Gérer un problème professionnel

- 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

Régler un problème de toxicomanie

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

Comprendre la nutrition

- la gestion du poids • la gestion du cholestérol, de l'hypertension, du diabète, d'une maladie cardiaque
- les réserves énergétiques et la résistance au stress

Obtenir des conseils en matière de santé

- la grippe, une forte fièvre, la toux et le rhume • une brûlure légère
- les vomissements • les examens médicaux • les maux généralisés et la douleur • les médicaments • les mises en garde de la santé publique

Établissez un lien avec les personnes et les ressources qui font une différence dans votre vie

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.shepellfji.com/cybercounseling
ressources en ligne : www.shepellfji.com/go/ibm