



the way to wellness



inConfidence™

Employee & Family Assistance Program

Helping you achieve better health and well-being

Immediate confidential help for you and your family

EMPLOYEE AND FAMILY ASSISTANCE PROGRAM



www.medavie.bluecross.ca

Your employee and family assistance program

Resolve an issue. Prevent future problems. Feel better.

IMMEDIATE CONFIDENTIAL HELP FOR ANY CONCERN.

When you have support to achieve a healthy work-life balance, you are better equipped to cope with the stress of everyday life. Whether you or your family members need resolution-focused counselling, advice or resources, inConfidence is there for you 24 hours a day, seven days a week. Medavie Blue Cross and Shepell-fgi are industry leaders that have partnered to help you reach this balance, by providing you with a comprehensive Employee and Family Assistance Program (EFAP).

Your EFAP is a confidential and voluntary support service that can help you solve problems and help address the challenges in your life.

You and your immediate family members can receive support over the telephone, in person, online, and through a variety of 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 EFAP is completely confidential. 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 you to use your EFAP. If you need more specialized or longer-term support, your EFAP will help you select an appropriate specialist or service that can provide assistance outside your EFAP program.

inConfidence™ Employee & Family Assistance Program

Call your Employee and Family Assistance Program (EFAP) toll-free, 24 hours a day, seven days a week for immediate confidential support:

1-866-347-2067 TTY Service: 1-877-338-0275

Online services at: www.inconfidence.ca



YOUR EFAP 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

Access Legal Assistance:

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

Access Financial Assistance:

- 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

Access Health-Care Advice:

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

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

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

1-866-347-2067 TTY Service: 1-877-338-0275

Or visit our online services at:

www.inconfidence.ca

Votre programme d'aide aux employés et leur famille

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

UNE AIDE IMMÉDIATE ET CONFIDENTIELLE, QUELLE QUE SOIT LA DIFFICULTÉ

Lorsque vous avez de l'aide pour atteindre un équilibre travail et vie personnelle sain, vous êtes mieux placé pour faire face au stress de la vie de tous les jours. Croix Bleue Medavie et Shepell-fgi sont des chefs de file de l'industrie qui se sont liés en partenariat pour vous aider à atteindre cet équilibre, en vous offrant un programme complet d'aide aux employés et leur famille (PAEF). Si vous ou un membre de votre famille a besoin de conseils pour régler un problème ou accéder à des ressources particulières, **enÉquilibre** est offert 24 heures par jour, sept jours par semaine.

Votre PAEF 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 pouvez recevoir de l'aide, par téléphone, en personne, en ligne ou grâce à des ressources sur la santé et 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 PAEF 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 PAEF ne vous coûte rien. Si un soutien plus spécialisé ou de longue durée s'avère nécessaire, votre PAEF vous aidera à choisir le spécialiste ou le service communautaire pouvant le mieux vous aider.

enÉquilibre[™]

Programme d'aide aux employés et leur famille

Pour vous aider
à vivre mieux et plus
en santé

Une aide immédiate et confidentielle
pour vous et votre famille

PROGRAMME D'AIDE AUX
EMPLOYÉS ET LEUR FAMILLE



www.medavie.croixbleue.ca

enÉquilibre[™] Votre programme d'aide aux employés et leur famille

Pour une aide immédiate et confidentielle, communiquez avec votre programme d'aide aux employés et leur famille (PAEF) sans frais, 24 heures par jour, sept jours par semaine :

1 866 347-2067 Numéro d'ATS : **1 877 338-0275**

Services en ligne : www.inconfidence.ca



VOTRE PAEF 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

Obtenir de l'aide 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

Obtenir de l'aide 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 PAEF,
24 heures par jour, sept jours par semaine :

1 866 347-2067 numéro d'ATS : **1 877 338-0275**

ou accédez à nos services en ligne :

www.inconfidence.ca