



Understanding your Employee and Family Assistance Program (EFAP)

Your EFAP is a confidential and voluntary support service that can help you take the first step toward change. Let us help you find solutions to the challenges you face at any age and stage of life. You and your immediate family members (as defined in your employee benefit plan) can access immediate, confidential and professional support in a way that is most suited to your preferences, comfort level and lifestyle.

Professional counselling

In-person counselling

- Counselling sessions in an office at a pre-determined appointment time

Telephonic counselling

- Can be easier and more efficient than In-Person Counselling

E-Counselling

- Professional counselling service delivered via written email exchange

Online programs and text-based self-help counselling

- A collection of clinician complied comprehensive solution-focused resources and information

Video counselling

- Real-time, professional counselling delivered via the Internet using a webcam and Internet software

First chat

- Instant connection to a professional counsellor for immediate issue exploration

Confidentiality

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

Solutions for your work, health and life

Achieve well-being

- Stress • Mental health concerns • Grief and loss
- Crisis situations

Manage relationships and family

- Communication • Separation/divorce • Parenting

Deal with workplace challenges

- Stress • Performance • Work-life balance

Tackle addictions

- Alcohol • Drugs • Tobacco • Gambling

Find child and elder care resources

- Child care • Schooling • Nursing/retirement homes

Get legal advice

- Family law • Separation/divorce • Custody

Receive financial guidance

- Debt management • Bankruptcy • Retirement

Improve nutrition

- Weight management • High cholesterol and blood pressure • Diabetes

Focus on your physical health

- Understand symptoms • Identify conditions
- Improve sleep

Let us help

Your Employee and Family Assistance Program (EFAP) provides you with **immediate and confidential help** for any work, health or life concern. We're available anytime and anywhere. Let us help.

workhealthlife.com

Let us help



Access your Employee and Family Assistance Program (EFAP) 24/7 by phone, web or mobile app.

1.844.336.3136 TTY: 1.877.338.0275
workhealthlife.com

Download My EAP app now at your device app store or scan the QR code.



Access your EFAP 24/7 by phone, web or mobile app.

1.844.336.3136 TTY: 1.877.338.0275
workhealthlife.com

Download My EAP app now at your device app store or scan the QR code.





Laissez-nous vous aider

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) vous apporte un soutien **immédiat et confidentiel pour vous aider** à résoudre vos préoccupations en matière de travail, de santé ou de vie. Nous sommes là, partout et en tout temps. Laissez-nous vous aider.

travaillantevie.com

Comprendre votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF)

Votre PAEF est un service confidentiel et facultatif de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement. Laissez-nous vous aider à trouver des solutions aux problèmes que vous pourriez éprouver, quels que soient votre âge et l'étape de votre vie. Les membres de votre famille immédiate (au sens 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 services avec lequel vous êtes à l'aise.

Les options de counseling:

En personne

- L'employé rencontre un conseiller dans un bureau à une heure préalablement déterminée

Par téléphone

- Simplifie l'accès au counseling tout en étant aussi efficace

Sur internet (le cybercounseling)

- Un échange confidentiel de courriels avec un conseiller professionnel compétent

Les programmes en ligne et les trousseaux de ressources

- Une approche de résolution de problème centrée sur une information qui a démontré son efficacité clinique

Par vidéoconférence

- Entretien avec un conseiller en temps réel en utilisant une webcam et la technologie de l'Internet

Premier contact

- Connexion instantané avec un conseiller pour un soutien immédiat

Confidentialité

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.

Laissez-nous vous aider



Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps, par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1.844.336.3136 ATS-ATME : 1.877.338.0275
travaillantevie.com

Téléchargez l'application Mon PAE à partir de la boutique d'applications de votre appareil ou saisissez le code QR ci-contre.



Solutions travail, santé et vie

Optimiser votre bien-être

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

Gérer vos relations familiales

- Communication • Séparation et divorce • Rôle parental

Gérer un problème professionnel

- Stress • Rendement • Équilibre travail-vie personnelle

Résoudre un problème de dépendance

- Alcool • Drogues • Tabagisme • Jeu

Trouver des ressources en soins aux enfants et aux aînés

- Garderies • Écoles • Résidences et foyers pour aînés

Obtenir des conseils juridiques

- Droit de la famille • Séparation et divorce
- Garde d'un enfant

Obtenir des conseils financiers

- Gestion de la dette • Faillite • Retraite

Améliorer votre nutrition

- Gestion du poids • Hypercholestérolémie et hypertension artérielle • Diabète

Prendre soin de votre santé

- Comprendre les symptômes • Identifier un problème de santé • Améliorer le sommeil

Accédez à votre PAEF en tout temps, par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1.844.336.3136 ATS-ATME : 1.877.338.0275
travaillantevie.com

Téléchargez l'application Mon PAE à partir de la boutique d'applications de votre appareil ou saisissez le code QR ci-contre.

