



Life happens.  
**Let us help.**

Your Employee Assistance Program (EAP) can offer you help when you need it most—from everyday challenges to complex issues, and everything in-between.

**Shepell·fgi**  
  
work. health. life.

## What your EAP has to offer

### *Immediate, confidential help for any concern*

Your EAP is a confidential and voluntary support service that can help you take the first step towards change. We'll help you find solutions to all kinds of challenges at any age and stage of life. Whether you have decided to focus on your well-being, are considering caregiver options or want to find a better work-life balance—we have the expert insight to get you on your way.

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 self-guided resources. You'll get immediate, relevant support in a way that is most suited to your preferences, learning approach and lifestyle. Highly qualified, experienced and caring professionals help you select a support option that works best for you.

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.

### *Available at no cost to you*

There is no cost to use your EAP. This benefit is provided to you by your employer. You can receive a series of sessions with a professional and if you need more specialized or longer-term support, your EAP can suggest an appropriate specialist or service that is best suited to your needs. While fees for these additional services are your responsibility, they may be covered by your provincial or organizational health plan.

### *Life happens. Let us help.*

Contact your Employee Assistance Program (EAP) for immediate, confidential help 24/7/365.

**1 800 387-4765** TTY: 1 877 338-0275

[workhealthlife.com](http://workhealthlife.com)

**Shepell·fgi**  
  
work. health. life.

## Solutions for a wide range of life's challenges

### *Let us help you:*

#### ACHIEVE WELL-BEING

- Stress • Depression • Anxiety • Anger • Crisis situations
- Life transitions

#### MANAGE RELATIONSHIPS AND FAMILY

- Separation and divorce • Elder care • Relationship conflict
- Parenting • Blended family issues

#### FIND CHILD AND ELDER CARE RESOURCES

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

#### GET FINANCIAL GUIDANCE

- Credit and debt management • Budgeting • Bankruptcy
- Financial emergencies • Changing circumstances

#### DEAL WITH WORKPLACE CHALLENGES

- Work-life balance • Conflict • Career planning
- Bullying and harassment

#### TACKLE ADDICTIONS

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

CALL FOR CONFIDENTIAL AND IMMEDIATE SUPPORT WITH YOUR WORK, HEALTH AND WELL-BEING 24/7/365.

**1 800 387-4765** TTY: 1 877 338-0275

[workhealthlife.com](http://workhealthlife.com)

*C'est la vie.*

**Laissez-nous vous aider.**

Votre programme d'aide aux employés (PAE) peut vous apporter du soutien quand vous en avez vraiment besoin – qu'il s'agisse de difficultés de la vie quotidienne ou de problèmes très complexes.

## Ce que vous offre votre PAE

*Une aide immédiate et confidentielle, quelle que soit la difficulté*

Votre PAE est un service confidentiel et volontaire de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement. Nous vous aiderons à trouver une solution à tous vos problèmes, quels que soient votre âge et l'étape de votre vie. Que vous ayez décidé d'améliorer votre bien-être, de trouver une garderie ou de réaliser un meilleur équilibre travail-vie personnelle – nous possédons l'expertise qui vous mettra sur la bonne voie.

Vous et les membres de votre famille immédiate (tel que défini à votre programme d'avantages sociaux) pouvez obtenir un soutien immédiat au téléphone, en personne, en ligne ou par l'entremise d'une variété de trousseaux d'apprentissage autonome. Vous obtiendrez un soutien immédiat et pertinent correspondant à vos préférences, à votre style d'apprentissage et à votre mode de vie. Des professionnels très compétents, expérimentés et attentifs vous aideront à choisir l'option de soutien vous convenant le mieux.

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.

### *Ce service vous est offert gratuitement*

Votre PAE est tout à fait gratuit. Ce programme qui s'intègre à vos avantages sociaux vous est offert par votre employeur. Vous pouvez obtenir une série de séances de counseling. Si vous avez besoin d'une aide plus spécialisée ou de longue durée, votre PAE vous aidera à trouver le spécialiste approprié ou le service correspondant le mieux à vos besoins. Bien que vous deviez assumer les frais de ces services supplémentaires, certains d'entre eux pourraient être couverts par votre régime provincial d'assurance-maladie ou par le programme d'avantages sociaux de votre organisation.

### *C'est la vie. Laissez-nous vous aider.*

Pour obtenir un soutien confidentiel et immédiat 24 heures sur 24, communiquez avec votre programme d'aide aux employés (PAE). Composez l'un de ces numéros :

**1 800 361-5676** ATS-ATME : 1 877 338-0275

[travailsantevie.com](http://travailsantevie.com)

**Shepell·fgi**  
  
*travail. santé. vie.*

**Shepell·fgi**  
  
*travail. santé. vie.*

## Des solutions à un large éventail de problèmes

*Laissez-nous vous aider à :*

#### OPTIMISER VOTRE BIEN-ÊTRE

- Stress • Dépression • Anxiété • Colère • Situations de crise
- Passages de la vie

#### GÉRER LES RELATIONS FAMILIALES

- Séparation et divorce • Soins aux aînés • Conflit interpersonnel
- Rôle parental • Familles reconstituées

#### TROUVER DES RESSOURCES EN SOINS AUX ENFANTS ET AUX AÎNÉS

- Congé de maternité et parental • Adoption • Garderies
- Écoles • Programmes de jour pour adultes • Résidences et foyers pour aînés

#### OBTENIR UN ENCADREMENT FINANCIER

- Gestion du crédit et de la dette • Planification budgétaire
- Faillite • Urgences financières • Revers financiers

#### GÉRER UN PROBLÈME PROFESSIONNEL

- Équilibre travail-vie personnelle • Conflit • Planification de carrière • Intimidation et harcèlement

#### RÉSOLUDRE UN PROBLÈME DE DÉPENDANCE

- Alcool • Tabagisme • Drogues • Jeu problématique
- Autres dépendances • Soutien post-rétablissement

POUR OBTENIR UN SOUTIEN CONFIDENTIEL ET IMMÉDIAT QUI VOUS PERMETTRA DE RÉSOUDRE DES DIFFICULTÉS LIÉES AU TRAVAIL, À LA SANTÉ OU AU BIEN-ÊTRE, COMPOSEZ EN TOUT TEMPS LE

**1 800 361-5676** ATS-ATME : 1 877 338-0275

[travailsantevie.com](http://travailsantevie.com)