

Life happens.
Let us help.

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

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

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) 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.

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

workhealthlife.com

1 800 361-5676 TTY: 1 877 338-0275

travailsantevie.com



Commission scolaire
English-Montréal
English Montreal
School Board

Shepell·fgi
work. health. life.



Commission scolaire
English-Montréal
English Montreal
School Board

Shepell·fgi
travail. santé. vie.

Ce que vous offre votre PAEF

Une aide immédiate et confidentielle, quelle que soit la difficulté

Votre PAEF 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 forme physique, d'acheter une maison ou de réaliser un meilleur équilibre travail-vie personnelle – nous possédons l'expertise qui vous mettra sur la bonne voie.

Un professionnel attentionné répondra à votre appel et vous aidera à trouver un rendez-vous avec un clinicien à vos besoins et à vos disponibilités. S'il s'agit d'une situation de crise, vous pourrez parler à un conseiller immédiatement.

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.

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 • Réactions au deuil

GÉRER LES RELATIONS FAMILIALES • Séparation et divorce • Soins aux aînés • Conflit interpersonnel • Rôle parental • Familles reconstituées

GÉRER UN PROBLÈME PROFESSIONNEL • Équilibre travail-vie personnelle • Conflit • Planification de carrière • Intimidation et harcèlement

RÉSOLURE UN PROBLÈME DE DÉPENDANCE • Alcool • Tabagisme • Drogues • Jeu problématique • Autres dépendances • Soutien post-rétablissement

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 et la famille (PAEF). Composez l'un de ces numéros :

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

travailsantevie.com

Shepell·fgi

travail. santé. vie.

What your EFAP has to offer

Immediate, confidential help for any concern

Your EFAP 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 get in shape, are considering buying a new home or want to find a better work-life balance—we have the expert insight to get you on your way.

Your call will be answered by a caring professional who can help you set up an appointment with a counsellor that best suits your schedule and needs. If you are experiencing a crisis situation, you can speak to a counsellor right away.

Your EFAP 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.

Solutions for a wide range of life's challenges

Let us help you:

ACHIEVE WELL-BEING • Stress • Depression • Anxiety • Anger • Crisis situations • Life transitions • Grief

MANAGE RELATIONSHIPS AND FAMILY • Separation and divorce • Elder care • Relationship conflict • Parenting • Blended family issues

DEAL WITH WORKPLACE CHALLENGES • Work-life balance • Conflict • Career planning • Bullying and harassment

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

Life happens. Let us help.

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

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

workhealthlife.com

Shepell·fgi

work. health. life.