

Programme d'aide aux employés

Le programme d'aide aux employés (PAE) est un service gratuit, confidentiel et volontaire de soutien qui aide les employés et les membres de la famille admissibles à résoudre les divers problèmes et les difficultés auxquels ils font face dans leur vie.

Vous et les membres de votre famille immédiate recevez du soutien par téléphone, en personne, en ligne ou par le biais d'un éventail de ressources liées à la santé et au mieux-être qui sont axées sur les enjeux. Pour chacun de vos problèmes, vous pouvez obtenir une série de séances de counseling. Vous pouvez aussi tirer profit de 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 qui vous convient le mieux.

Les ressources suivantes sont offertes :

- Réaliser un mieux-être personnel
- Gérer une relation interpersonnelle ou familiale
- Clarifier une question juridique
- Clarifier une question financière
- Trouver des ressources en soins et services aux enfants et aux aînés
- Gérer un problème professionnel
- Régler un problème de toxicomanie
- Comprendre la nutrition
- Obtenir des conseils en matière de santé