



## 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 and confidential support in a way that is most suited to your preferences, comfort level and lifestyle. EFAP provides both short term clinical counselling and work/life consultations.

The cost of the EFAP services is covered within the parameters of your benefits program. There is no additional cost when you use the EFAP services.

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

Let us help



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

**1.844.880.9142** TTY 1.877.338.0275  
[workhealthlife.com](http://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.

**1.844.880.9142** TTY 1.877.338.0275  
[workhealthlife.com](http://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.

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

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

Votre PAEF est un service de soutien confidentiel et facultatif pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement. Laissez-nous vous aider à trouver une solution aux difficultés que vous éprouvez, quels que soient votre âge et l'étape de votre vie.

Les membres de votre famille immédiate (selon la définition 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. Le PAEF fournit des services de conciliation travail-vie personnelle et de counseling clinique de courte durée.

Votre programme d'avantages sociaux couvre le coût des services du PAEF. Aucuns frais additionnels ne vous sont facturés pour l'utilisation des services du PAEF.

## 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.

## 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.

**1.844.880.9143** ATS-ATME : 1.877.338.0275  
[travailsantevie.com](https://travailsantevie.com)

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



### Laissez-nous vous aider

