



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)

## 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.

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

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

## 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

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

**1.844.336.3136** 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.

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

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

