

Employee Assistance Program (EAP)



Let us help

Your Employee Assistance Program (EAP) provides you and your immediate family (if applicable) with **immediate and confidential help** for any work, health or life concern. We're available anytime and anywhere. Let us help.

workhealthlife.com



Understanding your Employee Assistance Program (EAP)

- Your EAP 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.
- Your EAP 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.

No cost

There is no cost to use your EAP. This benefit is provided to you by your employer.

Your EAP can provide a series of sessions with a professional for you and your immediate family if applicable and if you need more specialized or longer-term support, our team of experts 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.

Let us help



Access your Employee Assistance Program (EAP) 24/7 by phone or web.

1.844.880.9142
workhealthlife.com

Solutions for work, health and life

Achieve well-being

- Stress • Mental health concerns • Grief and loss
- Crisis situations

Manage relationships

- 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

Services may vary depending on your program.

Login on workhealthlife.com or call us to discover the services available to you.

Access your EAP 24/7 by phone or web.

1.844.880.9142
workhealthlife.com

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



Programme d'aide aux employés (PAE)



Laissez-nous vous aider

Votre programme d'aide aux employés (PAE) vous apporte un soutien **immédiat et confidentiel** pour vous aider, ainsi que votre famille le cas échéant, à résoudre des préoccupations en matière de travail, de santé ou de vie. Nous sommes là, partout et en tout temps. Laissez-nous vous aider.

travailsantevie.com



Comprendre votre programme d'aide aux employés (PAE)

- Votre PAE 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 des solutions aux problèmes que vous pourriez éprouver, quels que soient votre âge et l'étape de votre vie.
- 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.

Gratuité

L'utilisation du PAE est gratuite pour vous. Le PAE fait partie du programme d'avantages sociaux offert par votre employeur.

Vous pouvez obtenir une série de séances de counseling pour vous et les membres de votre famille immédiate le cas échéant. Si vous avez besoin d'une aide plus spécialisée ou de longue durée, notre équipe d'experts vous suggérera 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 votre programme d'avantages sociaux.

Laissez-nous vous aider



Accédez à votre programme d'aide aux employés (PAE) en tout temps, par téléphone ou sur le Web.

1.844.880.9143
travailsantevie.com

Solutions travail, santé et vie

Optimiser votre bien-être

- Stress • Problèmes de santé mentale • Deuil
- Situations de crise

Gérer vos relations

- Communication • Séparation et divorce • Parentalité

Gérer un problème professionnel

- Stress • Rendement • Équilibre travail-vie personnelle

Résoudre un problème de dépendance

- Alcool • Drogue • 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 des symptômes • Identifier un problème de santé • Améliorer le sommeil

Les services peuvent varier selon votre programme.

Connectez-vous à travailsantevie.com ou appelez-nous pour découvrir les services auxquels vous avez accès.

Accédez à votre PAE en tout temps, par téléphone ou sur le Web.

1.844.880.9143
travailsantevie.com

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

