



Laissez-nous vous aider

Votre programme d'aide aux membres (PAM) 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.

travaillsantevie.com

Comprendre votre programme d'aide aux membres (PAM)

Votre PAM 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 (conjoint et enfants à charge) 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.

Gratuité

L'utilisation du PAM est gratuite pour vous et les membres de votre famille. Le PAM fait partie du programme d'avantages sociaux offert par votre association. Vous pouvez obtenir une série de séances de counseling. 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 le régime de soins médicaux de votre association.

Confidentialité

Votre PAM est entièrement confidentiel, dans le cadre défini par la loi. Personne, y compris votre association, ne saura que vous avez utilisé le service, à moins que vous en parliez vous-même.

Laissez-nous vous aider

MORNEAU
SHEPELL 

Accédez à votre programme d'aide aux membres (PAM) 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
travaillsantevie.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 • Parentalité

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 • Diabète

Prendre soin de votre santé

- Comprendre les symptômes • Identifier un problème de santé • Améliorer le sommeil

Accédez à votre PAM 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
travaillsantevie.com

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

