

PRÉVENTION ET SOUTIEN, PARTOUT ET EN TOUT TEMPS

La vie comporte inévitablement des moments de stress. Même si nous réussissons habituellement à résoudre les problèmes qui surviennent, il peut arriver que nous ayons à surmonter des situations personnelles plus préoccupantes. Dans ce cas, notre capacité d'adaptation fonctionnelle à la maison et au travail devient plus ou moins compromise.

Dans les moments les plus difficiles, votre programme d'aide aux employés (PAE) vous offre un soutien confidentiel dont vous pouvez vous prévaloir gratuitement, et ce, sans préjudice.

OBTENEZ RAPIDEMENT DE L'AIDE

Pour obtenir une assistance immédiate, composez le numéro sans frais **1 888 687-9197**.

Des services d'information et de consultation vous seront alors offerts de la façon convenant le mieux à votre réalité :

- En bureau
- Par téléphone
- Par rencontre virtuelle (webcaméra)

Si un soutien complémentaire pouvait vous être utile, votre PAE vous dirigera vers d'autres ressources disponibles selon votre région.

VOTRE PROGRAMME

En tant qu'employé admissible de la Commission scolaire des Trois-Lacs, vous pourrez bénéficier de 4 consultations cliniques par année.

La période contractuelle s'étend du 1^{er} juillet au 30 juin. Chaque année, vos heures de consultation pourront être renouvelées en date du 1^{er} juillet.

UN SERVICE SANS FRAIS

Les frais de ce programme d'aide sont entièrement assumés par votre employeur.

UN SOUTIEN PROFESSIONNEL ADAPTÉ À VOTRE SITUATION

CONSULTATIONS CLINIQUES AVEC* :

- Psychologues
- Travailleurs sociaux
- Conseillers d'orientation

VOTRE PAE PEUT VOUS AIDER À :

*Sous réserve de disponibilité dans les lieux demandés.

ACCROÎTRE VOTRE BIEN-ÊTRE

- Stress
- Anxiété
- Dépression
- Colère
- Identité sexuelle
- Situations de crise
- Passages de la vie
- Décès d'un proche
- Troubles émotionnels, de l'humeur ou de l'adaptation

REMÉDIER À UN PROBLÈME PROFESSIONNEL

- Conflit interpersonnel
- Planification de carrière
- Intimidation et harcèlement
- Épuisement
- Difficultés de communication
- Coaching de gestion

AMÉLIORER VOS RELATIONS FAMILIALES

- Conciliation travail-vie personnelle
- Rôle parental
- Familles reconstituées
- Séparation et divorce
- Difficultés conjugales
- Parents vieillissants
- Aide à l'adoption

RÉGLER UN PROBLÈME DE DÉPENDANCE

- Alcoolisme
- Tabagisme
- Toxicomanie et pharmacodépendance
- Cyberdépendance
- Jeu compulsif