



Obtenez de l'aide au moment où vous en avez besoin.

Parlons-en. **paesf**



Nous sommes tous, un jour ou l'autre, aux prises avec une situation difficile ou stressante. Parfois, nous réussissons à la gérer seuls et, parfois, nous devons demander de l'aide à un membre de la famille, à un ami ou à un professionnel. Un problème non résolu peut prendre des proportions et nuire à notre vie au travail et à la maison. C'est la raison pour laquelle votre employeur offre un programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF).

PAESF vous permet, à vous et aux membres de votre famille, d'accéder gratuitement à des services confidentiels de counseling, d'encadrement et de consultation qui vous aideront à résoudre des problèmes personnels, familiaux ou professionnels et à devenir plus résilients.

PAESF peut vous aider à :

- renforcer vos relations familiales et interpersonnelles
- gérer le stress personnel et professionnel
- traiter la dépression ou l'anxiété
- surmonter la séparation et la perte
- planifier votre croissance et votre perfectionnement personnels
- concilier le travail et la vie familiale
- gérer une crise personnelle
- reconnaître une consommation problématique de drogues et d'alcool
- résoudre un conflit
- vous rétablir à la suite d'un événement traumatisant, d'une situation de harcèlement ou d'un geste de violence
- atténuer vos inquiétudes financières
- obtenir une réponse à des questions juridiques
- vous adapter à un passage de la vie ou à une transition au travail



Si facile à utiliser :

Communiquez avec PAESF.

1.800.667.0993

TTY 1.888.234.0414

fseap.bc.ca/fr

(Pour accéder au site Web, vous devrez avoir obtenu le nom de groupe et le mot de passe qui vous ont été assignés. Pour obtenir de l'information à ce sujet, communiquez avec nous par téléphone ou par courriel.)

Les services de votre PAEF vous sont offerts par les Programmes d'aide aux employés de Services à la famille (PAESF), un fournisseur national expérimenté. Les services sont disponibles en personne, par téléphone ou sur le Web. Les conseillers et les formateurs de PAESF sont des professionnels titulaires d'une maîtrise au moins dans leur domaine. Tous les services sont confidentiels, dans les limites définies par la loi.

Pour accéder aux services du PAEF, il suffit de composer l'un des numéros indiqués ci-dessus. Un conseiller vous demandera de lui parler de vos besoins et vous dirigera vers les ressources pouvant le mieux vous aider à réaliser vos objectifs.



Get help when you need it.

fseap Now we're
talking.



We all face difficult and stressful times in our lives. Sometimes we can handle them on our own, and sometimes we need help from family, friends or professionals. When we don't deal with concerns, they can build up and begin to interfere with our lives, both at work and at home. That's why your workplace offers an Employee and Family Assistance Program (EFAP) provided through fseap.

fseap provides you and eligible family members with access to free, professional and confidential assistance. Our services can help you manage personal, family, or work-related concerns.

fseap can help you:

- build stronger family and personal relationships
- manage personal and job stress
- address depression or anxiety
- cope with separation and loss
- achieve personal growth and development
- balance work and family
- cope with personal crises
- address problem drug and alcohol use
- resolve conflict
- recover from trauma, harassment or abuse
- relieve financial worries
- answer legal questions
- adjust to life or job transitions



So easy to use:

Just contact fseap

1.800.667.0993

TTY 1.888.234.0414

fseap.bc.ca

Your EFAP services are provided by fseap (Family Services Employee Assistance Programs), an experienced national provider. Services are available face-to-face, by telephone, or over the web. All EFAP services are provided by qualified professionals and are confidential within the full limits of the law.

To access EFAP services, simply use the contact information listed above. A professional counsellor will speak with you about your needs and connect you with the best resources to help you achieve your goals.

