



## 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.

## 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 and confidential support in a way that is most suited to your preferences, comfort level and lifestyle.

### No cost

There is no cost to you or your family to use your EFAP. This benefit is provided to you by your employer. Your EFAP can provide a series of sessions with a professional 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.

### 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.

## Solutions for your work, health and life

### Achieve wellbeing

- 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/Nicotine ● 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.



## 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.

### 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.

### Gratuité

L'utilisation du PAEF est gratuite pour vous et les membres de votre famille. Le PAEF fait partie du programme d'avantages sociaux offert par votre employeur. 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 votre programme d'avantages sociaux.

### 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

## 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 ● Tabac/Nicotine ● 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.