ProSanté

VOTRE PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS

CONFIDENTIEL
PROFESSIONNEL
HUMAIN
FACILE D'ACCÈS
SANS FRAIS

Pour les employés admissibles et les membres de leur famille immédiate de

Lester B. Pearson School Board
Commission scolaire Lester-B.-Pearson

NEW FRONTIERS

Commission scolaire Riverside
Riverside School Board

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 et à la famille (PAEF) vous offre un soutien confidentiel dont vous pouvez vous prévaloir gratuitement, et ce, sans préjudice.

Des services d'information et de consultation vous sont offerts de la façon convenant le mieux à votre réalité : en bureau, par téléphone ou par une rencontre virtuelle (webcaméra). Si un soutien complémentaire pouvait vous être utile, votre PAEF vous dirigera vers d'autres ressources disponibles selon votre région.

UN SOUTIEN PROFESSIONNEL ADAPTÉ À VOTRE SITUATION

La confidentialité est l'une des principales caractéristiques de ce service d'aide. Le service est fourni par des intervenants tenus au secret professionnel absolu dans le cadre défini par la loi. Tout contact, information ou conversation entre les parties concernées demeure strictement confidentiel et sans préjudice.

CONSULTATIONS CLINIQUES AVEC*:

Psychologues
Travailleurs sociaux
Psychothérapeutes
Conseillers d'orientation
Psychoéducateurs
Sexologues

SERVICES-CONSEILS TÉLÉPHONIQUES AVEC :

Avocats
Conseillers financiers
Nutritionnistes
Kinésiologues

Certaines ressources spécialisées peuvent également offrir un support spécifique aux gestionnaires.

**Sous réserve de disponibilité dans les lieux demandés.*

VOTRE PAEF PEUT VOUS AIDER À :

ACCROÎTRE VOTRE BIEN-ÊTRE
· Stress · Anxiété · Dépression · Colère · Situations de crise
· Passages de la vie

REMÉDIER À UN PROBLÈME PROFESSIONNEL
· Conflit interpersonnel · Planification de carrière · Épuisement
· Difficultés de communication · Coaching de gestion

AMÉLIORER VOS RELATIONS FAMILIALES
· Conciliation travail-vie personnelle · Rôle parental
· Soins aux aînés · Conflit dans le couple · Aide à l'adoption

RÉGLER UN PROBLÈME DE DÉPENDANCE
· Alcoolisme · Tabagisme · Toxicomanie et pharmacodépendance
· Cyberdépendance · Jeu compulsif

PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ FINANCIÈRE
· Endettement · Planification budgétaire

AMÉLIORER VOTRE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE
· Atteinte d'un poids santé · Nutrition · Optimisation de l'énergie
· Diabète · Hypercholestérolémie · Hypertension artérielle
· Maladie cardiaque

TROUVER DES RESSOURCES
· Services de garde · Médecin de famille · Résidences et foyers pour aînés · Services adaptées TDAH · Soins à domicile
· Médiation familiale

RÉPONDRE À DES QUESTIONS LÉGALES
· Séparation et divorce · Garde et soutien d'un enfant · Procès civil
· Testament et planification successorale · Droit immobilier

À tout moment de la journée ou de la nuit, n'hésitez pas à appeler en situation d'urgence. Pour joindre votre programme d'aide, composez le :

1 888 687-9197

Besoin de documentation, de faire une demande en ligne, de clavarder avec nous, ou de plus d'informations sur un sujet touchant ce que vous vivez?

Consultez-moi!

votreconseillervirtuel.ca

NOM D'UTILISATEUR : CSLBP

MOT DE PASSE : CSLBP489!

ProHealth

YOUR EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAM

CONFIDENTIAL
PROFESSIONAL
HUMAN
EASY ACCESS
FREE OF CHARGE

For eligible employees and members of their immediate family

Lester B. Pearson School Board
Commission scolaire Lester-B.-Pearson

NEW FRONTIERS

Commission scolaire Riverside
Riverside School Board

Prevention and support, anywhere, anytime

Life can inevitably be stressful. Even if we usually manage to solve the problems that arise, we sometimes face personal situations that are a greater burden. In such cases, our ability to function at home and at work becomes more or less compromised.

During the most trying times, your Employee and Family Assistance Program (EFAP) offers you confidential assistance at no cost and without prejudice.

Information and counselling services are available to you in a setting that best suits your situation: face-to-face, by telephone or virtual meeting (webcam)

If you require additional support, your EFAP will refer you to other resources available, depending on your region.

PROFESSIONAL SUPPORT TAILORED TO YOUR SITUATION

The service is provided by counsellors who are, by law, bound by a duty of absolute confidentiality. Any contact, information or conversation between the parties concerned remains strictly confidential and without prejudice.

CLINICAL COUNSELLING WITH*:

- Psychologists
- Social workers
- Psychotherapists
- Psychoeducators
- Sexologists
- Guidance counsellors

OVER-THE-PHONE COUNSELLING SERVICES WITH:

- Lawyers
- Financial counsellors
- Nutritionists/Dietitians
- Kinesiologists

Some specialized ressources can also offer a specific support to managers.

**Subject to availability in various regions.*

OUR EFAP CAN HELP YOU:

ENHANCE YOUR WELL-BEING
· Stress · Anxiety · Depression · Anger · Crisis situations
· Life transitions · Emotional, mood or adjustment disorders
· Death of a loved one

RESOLVE A WORK-RELATED PROBLEM
· Interpersonal conflict · Career planning · Burnout
· Communication problems · Management coaching
· Intimidation and harassment

IMPROVE YOUR FAMILY RELATIONSHIPS
· Work-life balance · Parental role · Blended families
· Separation and divorce · Marital conflict · Elderly care
· Adoption assistance

LEGAL AND FINANCIAL ISSUES
· Family, real estate, civil law · Debts, budget, bankruptcy
· Other

ADDRESS AN ADDICTION PROBLEM
· Alcoholism · Smoking · Drug and prescription drug addiction · Internet addiction · Compulsive gambling

LIFESTYLE HABITS
· Nutrition · Physical activity · Weight management · Diabetes
· Cardiovascular disease · High blood pressure

Feel free to call us at any time of day or night in case of emergency. To reach your assistance program, call

1 888 687-9197

To submit a request online, chat with us, obtain documentation or find information about an issue you are dealing with:

Visit me!

yourvirtualadvisor.ca

NAME : CSLBP

PASSEWORD : CSLBP489!