

Let us help

# Counselling Services

Access expert, professional support, at no cost to you.

Your Employee and Family Assistance Program (EFAP) offers immediate and confidential support to help you overcome challenges in your life. An experienced, Masters-accredited counsellor will work with you to understand your concern, provide support that best suits your needs and guide you to resolution.

## Confidential counselling designed for your lifestyle and comfort level

- **In-person counselling** is our traditional session format, ideal for families or couples who require interaction
- **Telephonic counselling** is convenient and ideal for time-restricted or travelling individuals
- **E-Counselling** allows you to exchange written messages online with a counsellor and is best suited for those most comfortable with written communication or who are travelling
- **Video counselling** offers virtual face-to-face sessions, in the convenience and comfort of home
- **First Chat** provides instant support through online chat with a counsellor
- **Health and Wellness Resource Kits** are text-based, self-directed support packages that are mailed directly to you at home

Individuals experiencing a crisis situation can speak to a counsellor immediately by calling our Care Access Centre 24/7.



Connect with us for confidential support or to learn more

Access counselling 24/7 through your EFAP by phone, web or mobile app.

For immediate assistance, contact us at **1.844.880.9142** or visit **workhealthlife.com**.



Download My EAP app now at your device app store or scan the QR code.



© 2015 Morneau Shepell

## Services de counseling

Du soutien spécialisé de professionnels compétents dans leur domaine, sans frais.

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) offre un soutien immédiat et confidentiel pour vous aider à surmonter les difficultés de la vie. Un conseiller chevronné et titulaire d'une maîtrise travaillera avec vous pour comprendre votre problème, vous fournir un soutien adapté à vos besoins et vous aider à le résoudre.

**Counseling confidentiel conçu pour votre mode de vie et offert selon le mode avec lequel vous êtes à l'aise**

- Le **counseling en personne** est le mode de service traditionnel - idéal pour les familles ou les couples lorsqu'une interaction de groupe est nécessaire.
- Le **téléconseiling**, qui est un service de counseling par téléphone, est très pratique pour les personnes dont l'emploi du temps est chargé ou qui sont en déplacement.
- Le **cyberconseiling** permet d'échanger des courriels avec un conseiller et convient à ceux qui préfèrent communiquer par écrit ou qui sont en déplacement.
- Le **counseling par vidéoconférence** est un excellent moyen d'avoir un rendez-vous en personne avec un conseiller, dans le confort de votre résidence.
- **Premier contact** permet d'obtenir un soutien instantané en clavardant avec un conseiller.
- Les **trousses de ressources en santé et mieux-être** permettent un apprentissage autonome et sont envoyées par la poste directement à votre domicile.

Les personnes en situation de crise peuvent parler immédiatement avec un conseiller en appelant notre centre d'accès aux services, disponible 24 heures sur 24, sept jours sur sept.



**Communiquez avec nous pour obtenir du soutien confidentiel ou en savoir davantage**

Obtenez du counseling en tout temps, en communiquant avec votre PAEF par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

Pour un soutien immédiat, communiquez avec nous au **1.844.880.9143** ou visitez le site **travailsantevie.com**.



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

