

## QU'EN EST-IL DE LA CONFIDENTIALITÉ ?

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.

**Aucun renseignement ne sera divulgué à votre employeur sans votre autorisation préalable.**

## À VOTRE SERVICE 24 HEURES SUR 24 7 JOURS SUR 7

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 : CSPHA

Mot de passe : CSPHA796!



## VOTRE PROGRAMME D'AIDE



**CONFIDENTIEL  
PROFESSIONNEL  
HUMAIN  
FACILE D'ACCÈS  
SANS FRAIS**

Pour les employés  
admissibles\* de la



# 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 Phares, vous pourrez bénéficier de 3 consultations cliniques par année, incluant 1 heure de services-conseils téléphoniques pour des questions légales ou financières.

La période contractuelle s'étend du 1<sup>er</sup> juillet au 30 juin. Chaque année, vos heures de consultation pourront être renouvelées en date du 1<sup>er</sup> juillet.

### \* QUI EST ADMISSIBLE

Pour connaître les groupes d'employés admissibles, veuillez vous rendre sur le site de la Commission scolaire dans la section privée sous l'onglet « Ressources humaines et paie ».

## 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<sup>1</sup> :

- **Psychologues**
- **Travailleurs sociaux**
- **Psychothérapeutes**

### SERVICES-CONSEILS TÉLÉPHONIQUE AVEC :

- **Avocats**
- **Comptables**

<sup>1</sup>Sous réserve de disponibilité dans les lieux demandés.

## VOTRE PAE PEUT VOUS AIDER À :

### ACCROÎTRE VOTRE BIEN-ÊTRE

- Stress
- Anxiété
- Dépression
- Coïère
- 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

### PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ FINANCIÈRE

- Endettement
- Planification budgétaire
- Faillite
- Changements familiaux
- Préparation à la retraite

### RÉPONDRE À DES QUESTIONS LÉGALES

- Séparation et divorce
- Garde et soutien d'un enfant
- Planification successorale
- Droit civil
- Droit immobilier