



Life happens.
Let us help.

Your Employee and Family Assistance Program (EFAP) can offer you help when you need it most—from everyday challenges to complex issues, and everything in-between.



Visit shepellfgi.com/mveap or scan QR code.



What your EFAP has to offer

Immediate, confidential help for any concern

Your EFAP is a confidential and voluntary support service that can help you take the first step towards change. We'll help you find solutions to all kinds of challenges at any age and stage of life. Whether you have decided to get in shape, are considering buying a new home or want to find a better work-life balance—we have the expert insight to get you on your way.

You and your immediate family members (as defined in your employee benefit plan) can receive support over the telephone, in person, online and through a variety of self-guided resources. You'll get immediate, relevant support in a way that is most suited to your preferences, learning approach and lifestyle. Highly qualified, experienced and caring professionals help you select a support option that works best for you.

Your EFAP is completely confidential within the limits of the law. No one, including your employer, will ever know that you have used the service unless you choose to tell them.

Available at no cost to you

There is no cost to use your EFAP. This benefit is provided to you by your employer. You can receive up to a series of sessions with a professional and if you need more specialized or longer-term support, your employee assistance professional 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.

Solutions for a wide range of life's challenges

Let us help you:

ACHIEVE WELL-BEING • Personal stress • Depression • Grief and loss
• Anxiety • Aging/midlife issues • Life transitions • Manage anger
• Mental health and well-being • Crisis situations • Trauma

MANAGE RELATIONSHIPS AND FAMILY • Communication
• Relationship conflict • Separation/divorce • Parenting
• Domestic abuse • Blended family issues • Family relationships
• Aging parent concerns

DEAL WITH WORKPLACE CHALLENGES • Workplace conflict
• Workplace performance • Career planning • Violence
• Harassment • Work-life balance • Work related stress

TACKLE ADDICTIONS • Alcohol • Drugs • Tobacco • Gambling
• Other addictions • Post-recovery support

FIND CHILD AND ELDER CARE RESOURCES • Child care • Adoption
• Maternity/parental leave • Schooling • Adult day programs
• Nursing/retirement homes

GET LEGAL ADVICE • Family law • Custody • Separation/divorce
• Bankruptcy • Summons/warrants/subpoenas • Consumer protection

GET FINANCIAL GUIDANCE • Credit/debt management
• Bankruptcy • Early retirement • Financial aspects of separation/divorce • Financial emergencies

IMPROVE NUTRITION • Weight management • Boost energy
• Help with: high cholesterol, high blood pressure, diabetes, heart disease

FOCUS ON YOUR HEALTH • Understand symptoms • Identify conditions • Prevent illness • Access natural healing strategies • Create an action plan for better health

Life happens. Let us help.

Contact your Employee and Family Assistance Program (EFAP) for immediate, confidential help 24/7/365.

1 877 273-3134 TTY: 1 800 363-6270

online counselling: www.shepellfgi.com/ecounselling
online resources: workhealthlife.com



CALL FOR CONFIDENTIAL AND IMMEDIATE SUPPORT WITH YOUR WORK, HEALTH AND WELL-BEING 24/7/365.

1 877 273-3134 TTY: 1 800 263-8035

online counselling: www.shepellfgi.com/ecounselling
online resources: workhealthlife.com



C'est la vie.
Laissez-nous vous aider.

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) peut vous apporter du soutien quand vous en avez vraiment besoin – qu'il s'agisse de difficultés de la vie quotidienne ou de problèmes très complexes.



Visitez shepellfgi.com/monpae ou saisissez le code QR ci-dessous.

Ce que vous offre votre PAEF

Une aide immédiate et confidentielle, quelle que soit la difficulté

Votre PAEF est un service confidentiel et facultatif de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement. Nous vous aiderons à trouver une solution à tous vos problèmes, quels que soient votre âge et l'étape de votre vie. Que vous ayez décidé d'améliorer votre forme physique, d'acheter une maison ou de réaliser un meilleur équilibre travail-vie personnelle – nous possédons l'expertise qui vous mettra sur la bonne voie.

Vous et les membres de votre famille immédiate (tel que défini à votre programme d'avantages sociaux) pouvez obtenir un soutien immédiat au téléphone, en personne, en ligne ou par l'entremise d'une variété de trousseaux d'apprentissage autonome. Vous obtiendrez un soutien immédiat et pertinent correspondant à vos préférences, à votre style d'apprentissage et à votre mode de vie. Des professionnels très compétents, expérimentés et attentifs vous aideront à choisir l'option de soutien vous convenant le mieux.

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.

Ce service vous est offert gratuitement

Votre PAEF est tout à fait gratuit. Ce programme qui s'intègre à vos avantages sociaux vous est 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, votre PAEF vous aidera à trouver 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 le programme d'avantages sociaux de votre organisation.

C'est la vie. Laissez-nous vous aider.

Pour obtenir un soutien confidentiel et immédiat 24 heures sur 24, communiquez avec votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF). Composez l'un de ces numéros :

1 877 273-3134 ATS-ATME : 1 800 263-8035
counseling en ligne : www.shepellfgi.com/cybercounseling
ressources en ligne : travailsantevie.com

Des solutions à un large éventail de problèmes

Laissez-nous vous aider à :

OPTIMISER VOTRE BIEN-ÊTRE • le stress personnel • la dépression
• la perte et le deuil • l'anxiété • le vieillissement et les problèmes de la quarantaine • les passages de la vie • la gestion de la colère
• la santé mentale et le bien-être • les situations de crise
• les événements traumatisants

GÉRER LES RELATIONS FAMILIALES • la communication
• les conflits interpersonnels • la séparation et le divorce
• le rôle parental • la violence familiale • la famille reconstituée
• les relations familiales • les inquiétudes au sujet des parents âgés

GÉRER UN PROBLÈME PROFESSIONNEL • le conflit en milieu de travail • le rendement au travail • la planification de carrière
• la violence • le harcèlement • l'équilibre travail et vie personnelle
• le stress professionnel

RÉSOUTRE UN PROBLÈME DE DÉPENDANCE • l'alcool • la drogue
• le tabagisme • le jeu • les autres dépendances • le soutien post-rétablissement

TROUVER DES RESSOURCES EN SOINS AUX ENFANTS ET AUX AÎNÉS • les soins aux enfants • l'adoption • le congé de maternité ou parental • les écoles • les programmes de jour pour adultes
• les résidences et les maisons de retraite pour personnes âgées

CLARIFIER UNE QUESTION JURIDIQUE • le droit de la famille • la garde et le soutien d'un enfant • la séparation et le divorce • la faillite
• les assignations, les mandats et les citations à comparaître • la protection du consommateur

OBTENIR UN ENCADREMENT FINANCIER • la gestion du crédit et de la dette • la faillite • les aspects financiers de la séparation et du divorce
• les urgences financières • la préretraite

AMÉLIORER VOTRE NUTRITION • la gestion du poids • la stimulation de l'énergie vitale • une meilleure gestion du cholestérol, de l'hypertension, du diabète, d'une maladie cardiaque

PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ • comprendre les symptômes
• identifier les problèmes de santé • prévenir la maladie
• connaître des stratégies de traitement naturel • créer un plan d'action pour renforcer la santé

POUR OBTENIR UN SOUTIEN CONFIDENTIEL ET IMMÉDIAT QUI VOUS PERMETTRA DE RÉSOUDRE DES DIFFICULTÉS LIÉES AU TRAVAIL, À LA SANTÉ OU AU BIEN-ÊTRE, COMPOSEZ EN TOUT TEMPS LE

1 877 273-3134 ATS-ATME : 1 800 263-8035
counseling en ligne : www.shepellfgi.com/cybercounseling
ressources en ligne : travailsantevie.com