



Programme d'aide aux employés (PAE)

Counseling

On a tous besoin de soutien de temps à autre pour composer avec un problème ou une difficulté. Si vous croyez qu'il vous serait utile d'obtenir l'aide d'un professionnel pour aborder de façon proactive un problème personnel ou professionnel, vous pouvez faire appel à TELUS Santé.

Le programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) vous est offert sans frais, à vous et à vos personnes à charge (selon la définition dans le cadre de votre programme d'avantages sociaux) et comprend l'accès à des services de counseling confidentiels. Voici quelques exemples de situations dans lesquelles le counseling du PAEF pourrait vous aider :

- Vous vivez au travail un conflit ou des changements qui nuisent à votre productivité.
- Vous voulez apprendre à mieux maîtriser votre colère ou gérer votre stress.
- Vous venez d'apprendre que vous avez une maladie chronique ou un handicap.
- Vous vivez une séparation ou un divorce.
- Vous vous faites du souci pour votre conjoint ou un proche souffrant d'une dépendance.
- Vous éprouvez des problèmes d'estime de soi ou de communication, des difficultés en tant que parent, des préoccupations au milieu de votre vie, des inquiétudes liées à votre orientation sexuelle ou à votre identité de genre ou d'autres problèmes personnels.

Communiquez avec nous sans frais, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pour parler à un conseiller bienveillant qui saura vous fournir des conseils, des ressources et vous fixer un rendez-vous pour des séances de counseling de courte durée en personne, par téléphone ou par vidéoconférence, qui sont axées sur la recherche de solutions. Tous nos conseillers sont des thérapeutes chevronnés qui possèdent, au minimum, une maîtrise en psychologie, en travail social, en counseling éducatif ou dans un autre domaine lié aux services sociaux.

