



Let us help

Understanding your Member Assistance Program (MAP)

Your MAP is a confidential and voluntary support service that can help you take the first step toward change. Let us help you find solutions to the challenges you face at any age and stage of life. You and your immediate family members (spouse and dependent children) can access immediate and confidential support in a way that is most suited to your preferences, comfort level and lifestyle.

No cost

There is no cost to you or your family to use your MAP. This benefit is provided to you by your association. Your MAP can provide a series of sessions with a professional and if you need more specialized or longer-term support, our team of experts 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 association health plan.

Confidentiality

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

Solutions for your work, health and life

Achieve well-being

- Stress
- Mental health concerns
- Grief and loss
- Crisis situations

Manage relationships and family

- Communication
- Separation/divorce
- Parenting

Deal with workplace challenges

- Stress
- Performance
- Work-life balance

Tackle addictions

- Alcohol
- Drugs
- Tobacco
- Gambling

Find child and elder care resources

- Child care
- Schooling
- Nursing/retirement homes

Get legal advice

- Family law
- Separation/divorce
- Custody

Receive financial guidance

- Debt management
- Bankruptcy
- Retirement

Improve nutrition

- Weight management
- High cholesterol and blood pressure
- Diabetes

Focus on your physical health

- Understand symptoms
- Identify conditions
- Improve sleep

Your Member Assistance Program (MAP) provides you with **immediate and confidential help** for any work, health or life concern. We're available anytime and anywhere. Let us help.

workhealthlife.com

Let us help



Access your Member Assistance Program (MAP) 24/7 by phone, web or mobile app.

1.800.387.4765 TTY: 1.877.338.0275
workhealthlife.com

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



Access your MAP 24/7 by phone, web or mobile app.

1.800.387.4765 TTY: 1.877.338.0275
workhealthlife.com

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





Laissez-nous vous aider

Votre programme d'aide aux membres (PAM) vous apporte un soutien **immédiat et confidentiel pour vous aider** à résoudre vos préoccupations en matière de travail, de santé ou de vie. Nous sommes là, partout et en tout temps. Laissez-nous vous aider.

Comprendre votre programme d'aide aux membres (PAM)

Votre PAM est un service confidentiel et facultatif de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement. Laissez-nous vous aider à trouver des solutions aux problèmes que vous pourriez éprouver, quels que soient votre âge et l'étape de votre vie. Les membres de votre famille immédiate (conjoint et enfants à charge) et vous pouvez obtenir un soutien immédiat et confidentiel correspondant à vos préférences, à votre mode de vie et au mode de services avec lequel vous êtes à l'aise.

Gratuité

L'utilisation du PAM est gratuite pour vous et les membres de votre famille. Le PAM fait partie du programme d'avantages sociaux offert par votre association. Vous pouvez obtenir une série de séances de counseling. Si vous avez besoin d'une aide plus spécialisée ou de longue durée, notre équipe d'experts vous suggérera 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 régime de soins médicaux de votre association.

Confidentialité

Votre PAM est entièrement confidentiel, dans le cadre défini par la loi. Personne, y compris votre association, ne saura que vous avez utilisé le service, à moins que vous en parliez vous-même.

Laissez-nous vous aider

Accédez à votre programme d'aide aux membres (PAM) en tout temps, par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1.800.361.5676 ATS-ATME : 1.877.338.0275
travailsantevie.com

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



Solutions travail, santé et vie

Optimiser votre bien-être

- Stress • Problèmes de santé mentale • Deuil et perte
- Situations de crise

Gérer vos relations familiales

- Communication • Séparation et divorce • Parentalité

Gérer un problème professionnel

- Stress • Rendement • Équilibre travail-vie personnelle

Résoudre un problème de dépendance

- Alcool • Drogues • Tabagisme • Jeu

Trouver des ressources en soins aux enfants et aux aînés

- Garderies • Écoles • Résidences et foyers pour aînés

Obtenir des conseils juridiques

- Droit de la famille • Séparation et divorce
- Garde d'un enfant

Obtenir des conseils financiers

- Gestion de la dette • Faillite • Retraite

Améliorer votre nutrition

- Gestion du poids • Hypercholestérolémie et hypertension • Diabète

Prendre soin de votre santé

- Comprendre les symptômes • Identifier un problème de santé • Améliorer le sommeil

Accédez à votre PAM en tout temps, par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1.800.361.5676 ATS-ATME : 1.877.338.0275
travailsantevie.com

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

