

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.

## 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 a series of sessions with a professional and if you need more specialized or longer-term support, your EFAP 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** • Stress • Depression • Anxiety • Anger  
• Crisis situations • Life transitions

**MANAGE RELATIONSHIPS AND FAMILY** • Separation and divorce  
• Elder care • Relationship conflict • Parenting  
• Blended family issues

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

**GET LEGAL ADVICE** • Separation and divorce • Civil litigation  
• Custody and child support • Wills and estate planning

**GET FINANCIAL GUIDANCE** • Credit and debt management  
• Budgeting • Bankruptcy • Financial emergencies  
• Changing circumstances

**DEAL WITH WORKPLACE CHALLENGES** • Work-life balance  
• Conflict • Career planning • Bullying and harassment

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

**IMPROVE NUTRITION** • Weight management • Boost energy and resilience • High cholesterol • High blood pressure  
• Diabetes • Heart disease

**FOCUS ON YOUR HEALTH** • Identify conditions • Prevent illness  
• Manage symptoms • Discover 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.

**1 800 777-5888** TTY: 1 877 338-0275

[workhealthlife.com](http://workhealthlife.com)



Visit [shepellfgi.com/myeap](http://shepellfgi.com/myeap)  
or scan QR code.

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

**1 800 777-5888** TTY: 1 877 338-0275

[workhealthlife.com](http://workhealthlife.com)



Visit [shepellfgi.com/myeap](http://shepellfgi.com/myeap) or scan QR code.

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.

## Ce que vous offre votre PAEF

*Une aide immédiate et confidentielle, quelle que soit la difficulté*

Votre PAEF est un service confidentiel et volontaire 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.

## Des solutions à un large éventail de problèmes

Laissez-nous vous aider à :

**OPTIMISER VOTRE BIEN-ÊTRE** • Stress • Dépression • Anxiété • Colère • Situations de crise • Passages de la vie

**GÉRER LES RELATIONS FAMILIALES** • Séparation et divorce • Soins aux aînés • Conflit interpersonnel • Rôle parental • Familles reconstituées

**TROUVER DES RESSOURCES EN SOINS AUX ENFANTS ET AUX AÎNÉS** • Congé de maternité et parental • Adoption • Garderies • Écoles • Programmes de jour pour adultes • Résidences et foyers pour aînés

**CLARIFIER UNE QUESTION JURIDIQUE** • Séparation et divorce • Garde et soutien d'un enfant • Procès civil • Testament et planification successorale

**OBTENIR UN ENCADREMENT FINANCIER** • Gestion du crédit et de la dette • Planification budgétaire • Faillite • Urgences financières • Revers financiers

**GÉRER UN PROBLÈME PROFESSIONNEL** • Équilibre travail-vie personnelle • Conflit • Planification de carrière • Intimidation et harcèlement

**RÉSOUTRE UN PROBLÈME DE DÉPENDANCE** • Alcool • Tabagisme • Drogues • Jeu problématique • Autres dépendances • Soutien post-rétablissement

**AMÉLIORER VOTRE NUTRITION** • Gestion d'un poids santé • Optimisation de l'énergie et de la résilience • Hypercholestérolémie • Hypertension artérielle • Diabète • Maladie cardiaque

**PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ** • Identification d'un problème de santé • Prévention de la maladie • Gestion des symptômes • Stratégies de traitements naturels • Établissement d'un plan d'action pour renforcer la santé

**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 :

**1 800 777-5888** ATS-ATME : 1 877 338-0275

[travailsantevie.com](http://travailsantevie.com)



Visitez [shepellfgi.com/monpae](http://shepellfgi.com/monpae)  
ou saisissez le code QR ci-dessous.

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

**1 800 777-5888** ATS-ATME : 1 877 338-0275

[travailsantevie.com](http://travailsantevie.com)



Visitez [shepellfgi.com/monpae](http://shepellfgi.com/monpae) ou saisissez le code QR ci-dessous.