

## Quels services offre le PAEF?

Par : Morneau Shepell

Lorsque vous accédez à votre PAEF, nous vous demanderons suffisamment d'information pour déterminer lequel de nos services répond le mieux aux préoccupations que vous avez. Selon la façon dont notre conversation se déroule ou ce que vous demandez, nous vous mettrons en contact avec les bonnes personnes et les meilleures ressources.

Il existe deux types de services du PAEF; les services de counseling et les services travail-vie personnelle. Le counseling est un service professionnel qui vous aide en toute confidentialité à résoudre des problèmes liés à votre travail, à votre santé ou à votre vie personnelle. Peu importe ce que vit la personne - une situation de dépendance, de l'anxiété, de la dépression, des problèmes de couple ou du stress au travail - un conseiller chevronné est là pour l'aider.

Tous les services de counseling sont offerts par des cliniciens titulaires d'une maîtrise qui possèdent au moins 5 ans d'expérience en counseling au PAEF. Les services de counseling sont très souples et sont fournis selon divers modes de prestation de service.

Nous visons à vous orienter vers le programme de counseling le plus efficace pour vous, ce qui signifie que nous tiendrons compte non seulement de votre problème, mais aussi de votre style d'apprentissage, de votre mode de vie et de votre degré d'aisance. Vous pouvez choisir parmi plusieurs modes de counseling, notamment, le counseling en personne, par téléphone, le cybercounseling, par vidéoconférence, par clavardage, le counseling de groupe en ligne, des programmes en ligne et une application de counseling [Mon Migo].

Les services travail-vie personnelle peuvent être offerts avec ou sans counseling. Ils vous apportent conseil concernant des problèmes courants, comme des difficultés financières ou juridiques, ou des préoccupations à l'égard de votre alimentation.

Les services travail-vie personnelle comprennent les services de soutien juridique, de soutien à la famille (qui couvrent les soins aux enfants et aux aînés), les services de soutien financier, l'encadrement de la santé, les services de soutien en nutrition et en naturopathie.

Les professionnels proposant les services travail-vie personnelle, comme les avocats, les conseillers, les comptables, les accompagnateurs et les entraîneurs, sont des membres accrédités ou agréés dans leur domaine.

Alors que les services de consultation sont habituellement fournis par téléphone, plusieurs services travail-vie personnelle sont accessibles de manières autonome en ligne ou sous forme de documents imprimés.