

# VOTRE PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS (PAE)



## CENTRE D'APPELS

- Des conseillères expérimentées en relation d'aide qui questionnent beaucoup afin de bien vous référer.
- Un programme garanti offrant la possibilité de changer d'intervenant en cas d'inconfort.
- Retour d'appel dans les 24 à 48 heures.
- Parce que l'humain est au cœur de leurs préoccupations.

# URGENCES

- Les intervenants peuvent aider la personne en détresse sur le champ ou, du moins, très rapidement.



# CONFIDENTIALITÉ ET SECRET PROFESSIONNEL

- La liste du personnel est mise à jour régulièrement et envoyée au PAE afin de connaître les personnes éligibles.
- La facturation est établie en fonction de codes (pas de nom).
- On ne reçoit pas deux membres du personnel de la CSDLR en même temps dans une salle d'attente.
- Les seules raisons pour briser la confidentialité sont: la vie d'une personne est en danger ou l'intégrité d'un enfant est en jeu.

# CONSULTATIONS

- À la base, cinq rencontres par année scolaire sont autorisées.
- On peut consulter un conseiller d'orientation, un psychoéducateur, un psychologue, un psychothérapeute ou un travailleur social.
- Les rencontres peuvent être partagées entre divers intervenants.
- Il y a possibilité de poursuivre le service sur demande, en cas de besoin. La poursuite de la démarche demeure confidentielle, mais elle doit être autorisée par le SRH.

## DES POSSIBILITÉS INFINIES

- On consulte généralement pour : Anxiété/ stress/ angoisse; séparation/ divorce; dépression / burnout.
- Mais on peut consulter pour toutes sortes de raisons: mal-être, problèmes personnels, de couple ou de famille, difficultés au travail, problème de dépendance ou d'adaptation, désir de réorientation, changement d'habitudes de vie, etc.
- La consultation se fait en personne, par téléphone ou par webcam.

# DÉPLIANT (RECTO)

## QU'EN EST-IL DE LA CONFIDENTIALITÉ ?

La confidentialité est l'une des principales caractéristiques de ce service d'aide.

- Le service est fourni par des intervenants tenus au secret professionnel absolu dans le cadre défini par la loi.
- Tout contact, information ou conversation entre les parties concernées demeure strictement confidentiel et sans préjudice.

**Aucun renseignement ne sera divulgué à votre employeur sans votre autorisation préalable.**

## À VOTRE SERVICE : 24 HEURES SUR 24 7 JOURS SUR 7

À tout moment de la journée ou de la nuit, n'hésitez pas à appeler en situation d'urgence. Pour joindre votre programme d'aide, composez le :

**1 888 687-9197**

*Besoin de documentation, de faire une demande en ligne, de clavarder avec nous, ou de plus d'informations sur un sujet touchant ce que vous vivez?*

**CONSULTEZ-MOI!**



VOTRECONSEILLERVIRTUEL.CA  
Nom d'utilisateur : CSRIV  
Mot de passe : CSRIV465\*

 ProSanté

85/18

## VOTRE PROGRAMME D'AIDE



**CONFIDENTIEL  
PROFESSIONNEL  
HUMAIN  
FACILE D'ACCÈS  
SANS FRAIS**

Pour les employés  
admissibles de la

 COMMISSION SCOLAIRE  
de la Rivière

# DÉPLIANT (VERSO)

## PRÉVENTION ET SOUTIEN, PARTOUT ET EN TOUT TEMPS

La vie comporte inévitablement des moments de stress. Même si nous réussissons habituellement à résoudre les problèmes qui surviennent, il peut arriver que nous ayons à surmonter des situations personnelles plus préoccupantes. Dans ce cas, notre capacité d'adaptation fonctionnelle à la maison et au travail devient plus ou moins compromise.

Dans les moments les plus difficiles, votre programme d'aide aux employés (PAE) vous offre un soutien confidentiel dont vous pouvez vous prévaloir gratuitement, et ce, sans préjudice.

### OBTENEZ RAPIDEMENT DE L'AIDE

Pour obtenir une assistance immédiate, composez le numéro sans frais **1 888 687-9197**.

Des services d'information et de consultation vous seront alors offerts de la façon convenant le mieux à votre réalité :

- **En personne**
- **Par téléphone**
- **Par rencontre virtuelle (webcaméra)**

Si un soutien complémentaire pouvait vous être utile, votre PAE vous dirigera vers d'autres ressources disponibles selon votre région.

### VOTRE PROGRAMME

En tant qu'employé admissible de la Commission scolaire de la Riveraine, vous pourrez bénéficier de 5 consultations cliniques par année.

La période contractuelle s'étend du 1<sup>er</sup> juillet au 30 juin. Chaque année, vos heures de consultation pourront être renouvelées en date du 1<sup>er</sup> juillet.

### UN SERVICE SANS FRAIS

Les frais de ce programme d'aide sont entièrement assumés par votre employeur.

### UN SOUTIEN PROFESSIONNEL ADAPTÉ À VOTRE SITUATION

#### CONSULTATIONS CLINIQUES AVEC\* :

- **Psychologues**
- **Travailleurs sociaux**
- **Psychothérapeutes**
- **Conseillers d'orientation**
- **Psychoéducateurs**

*\*Sous réserve de disponibilité dans les lieux demandés.*

### VOTRE PAE PEUT VOUS AIDER À :

#### ACCROÎTRE VOTRE BIEN-ÊTRE

- Stress
- Anxiété
- Dépression
- Colère
- Identité sexuelle
- Situations de crise
- Passages de la vie
- Décès d'un proche
- Troubles émotionnels, de l'humeur ou de l'adaptation

#### REMÉDIER À UN PROBLÈME PROFESSIONNEL

- Conflit interpersonnel
- Planification de carrière
- Intimidation et harcèlement
- Épuisement
- Difficultés de communication
- Coaching de gestion

#### AMÉLIORER VOS RELATIONS FAMILIALES

- Conciliation travail-vie personnelle
- Rôle parental
- Familles reconstituées
- Séparation et divorce
- Difficultés conjugales
- Parents vieillissants
- Aide à l'adoption

#### RÉGLER UN PROBLÈME DE DÉPENDANCE

- Alcoolisme
- Tabagisme
- Toxicomanie et pharmacodépendance
- Cyberdépendance
- Jeu compulsif



## COMMENT PROCÉDER ?

Appelez directement au PAE au 1 888 687-9197

Pour toute question sur le programme, vous pouvez aussi contacter  
Mme Marie-Eve St-Onge au SRH (poste 4542)

