

# Employee Assistance Program (EAP)



## Counselling Services



From time to time, we all need support to deal with an issue or challenge. If you could benefit from professional help to proactively address a personal or work-related concern, you can turn to LifeWorks. Our services are available to you and your dependents at no additional cost (as defined by your benefits plan) and include access to confidential counselling. Here are just some of the ways that EAP counselling can help:

- You're dealing with conflict or changes at work which are affecting your productivity.
- You'd like to learn to better control anger or manage stress.
- You're going through a separation or divorce.
- You're concerned about a spouse or family member who seems to be misusing substances.
- You're struggling with self-esteem or communication issues; parenting challenges; midlife concerns; sexual orientation or gender identity, or other personal issues.

To get started, contact LifeWorks toll-free, any time, 24/7, to speak with a caring representative for guidance and resources, as well a referral to a counsellor for short-term, solution-focused counselling.\* All our counsellors are experienced therapists with a minimum Master's degree

in psychology, social work, Educational Counselling, or other social services field. To meet individual needs and preferences, EAP counselling is available by:

- Phone (including immediate support in the event of a crisis)
- Chat on the platform ([login.lifeworks.com](https://login.lifeworks.com))
- Video, live over the Internet using a Webcam
- In person (face-to-face sessions with a qualified counsellor in your area)
- By virtual group for specific issues such as learning to manage stress and anxiety, or practice mindfulness

\*In short-term counselling, the number of sessions varies and is determined on a case-by-case basis. If your issue is ongoing in nature, your counsellor will likely refer you to an appropriate resource in your community, and support you in accessing that resource.

Employees looking for telephonic access to the EAP can call us directly using the following toll-free numbers:

Telephone:

TTY:

Contact the LifeWorks EAP any time, 24/7, for qualified support. To connect with LifeWorks online, visit: [login.lifeworks.com](https://login.lifeworks.com) or by mobile.

Username:

Password:

## Services de counselling



De temps à autre, nous avons tous besoin de soutien pour faire face à un problème ou un défi. Si vous souhaitez bénéficier d'une aide professionnelle pour répondre de manière proactive à une préoccupation personnelle ou professionnelle, vous pouvez vous tourner vers SynerVie.

Nos services sont disponibles pour vous et vos personnes à charge sans frais supplémentaires (tels que définis par votre plan de retombées économiques) et incluent l'accès à des séances de counselling confidentielles. Voici seulement quelques-unes des façons dont les services de counselling du PAE peuvent vous aider :

- Vous faites face à des conflits ou à des changements au travail qui nuisent à votre productivité.
- Vous souhaitez apprendre à mieux contrôler la colère ou à gérer le stress.
- Vous êtes en processus de séparation ou de divorce.
- Vous vous inquiétez d'un conjoint ou d'un membre de la famille qui semble abuser de substances.
- Vous manquez de confiance en vous ou avez du mal à communiquer, vous faites face à des défis parentaux, vous êtes en crise de la quarantaine, vous éprouvez des difficultés liées à votre orientation sexuelle ou à votre identité de genre, ou avez d'autres problèmes personnels.

Pour commencer, communiquez gratuitement avec SynerVie, à tout moment, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pour parler avec un représentant à l'accueil

attentionné et obtenir des conseils et des ressources, ainsi qu'une référence à un conseiller pour des services de counselling à court terme axés sur la recherche de solutions.\* Tous nos conseillers sont des thérapeutes expérimentés possédant au minimum une maîtrise en psychologie, en travail social, en counselling pédagogique ou dans un autre domaine des services sociaux. Pour répondre aux besoins et aux préférences de chacun, le counselling du PAE est offert en différentes modalités :

- Par téléphone (y compris assistance immédiate en cas de crise)
- Par clavardage sur la plateforme ([login.synervie.com](https://login.synervie.com))
- Par vidéo, en direct sur Internet à l'aide d'une caméra Web
- En personne (séances en face à face avec un conseiller qualifié de votre zone)
- En groupe virtuel pour des questions précises telles que l'apprentissage de la gestion du stress et de l'anxiété, ou la pratique de la pleine conscience

**Les employés à la recherche d'un accès téléphonique au PAE peuvent nous appeler directement en utilisant les numéros gratuits suivants :**

Téléphone :

ATS:

Communiquez avec le PAE de SynerVie à tout moment, 24 h/24 et 7 j/7, pour obtenir une assistance qualifiée. Pour vous connecter à SynerVie en ligne, rendez-vous sur : [login.synervie.com](https://login.synervie.com) ou sur l'application mobile.

Nom d'utilisateur :

Mot de passe :