

✓ Gratuité

L'utilisation du PAM est gratuite pour vous et les membres de votre famille. Le programme fait partie du programme de mieux-être national d'AU Canada. 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, le programme de santé et d'assurance collective de votre section locale pourrait en couvrir une partie.

🔒 Confidentialité

Votre PAM est entièrement confidentiel, dans le cadre défini par la loi. Personne, y compris les directeurs d'AU Canada, ne saura que vous avez utilisé le programme, à moins que vous en parliez vous-même.

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.



Laissez-nous vous aider.

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.

1.833.778.2627 (UAMAP)

ATS-ATME : 1.877.338.0275
integrale.telussante.com



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.





Appelez-nous

Obtenez du soutien en tout temps.



Faites part de vos préoccupations

à un conseiller professionnel qui saura vous fournir des conseils d'expert et des stratégies, et vous indiquer les prochaines étapes.



Fournissez votre nom

et celui de votre employeur à un conseiller. Vos renseignements demeureront confidentiels.



Prévoyez avec le conseiller

quand, comment et où il peut communiquer avec vous si un suivi est nécessaire.

Solutions **travail,** **santé et vie.**



Optimiser votre mieux-être

Stress, problèmes de santé mentale
Deuil et perte, situations de crise.



Gérer vos relations interpersonnelles et familiales

Communications, séparation ou divorce, parentalité.



Gérer un problème professionnel.

Stress, rendement,
Équilibre travail et vie personnelle.



Lutter contre la dépendance

Alcool, drogues, renoncement au tabac.



Trouver des ressources en soins aux enfants et aux aînés

Soins aux enfants, parcours scolaire,
Foyers de soins de longue durée et résidences pour aînés.



Obtenir des conseils juridiques

Droit de la famille, séparation ou divorce, garde des valeurs.



Obtenir des conseils financiers

Gestion de l'endettement, faillite, retraite.

Accès pratique à des ressources en ligne.

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.

1.833.778.2627 (UAMAP)

ATS-ATME : 1.877.338.0275

integrale.telussante.com



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

Nom d'utilisateur : UAPAM
Mot de passe : bienetre

Laissez-nous vous aider.



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

integrale.telussante.com

