



J'ai envie de parler à quelqu'un. Quelle est la meilleure voie pour moi?

SI VOUS VOULEZ

- améliorer votre santé et votre bien-être
- gérer votre stress
- surmonter l'anxiété ou la dépression
- gérer une dépendance
- trouver des manières d'aborder un problème familial ou relationnel
- vous préparer pour une transition de vie

Contactez votre Programme d'aide aux employés et aux familles (PAEF)

- C'est un service de conseil axé sur les objectifs et c'est entièrement confidentiel.
- Choisissez un praticien du PAEF qui correspond à vos besoins et préférences personnels.
- Bénéficiez de quatre heures de conseil du PAEF (individuel ou en couple), sans frais.
- Votre PAEF vous offre également quatre heures de conseil en matière de carrière, de santé ou de réorientation de vie, pour vous et les personnes à votre charge.
- À votre choix, vous pouvez continuer à suivre votre praticien du PAEF, à un tarif réduit, après avoir utilisé vos heures de conseil. Votre praticien du PAEF vous enverra directement une facture et vous pourrez soumettre vos reçus afin d'être remboursé par votre assurance maladie de l'ASEBP ou votre compte de dépenses de santé (le cas échéant).
- Tous les praticiens du PAEF sont des professionnels de la santé autorisés au Canada.

Appelez votre PAEF à l'heure de votre choix, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, au 1-855-933-0103 pour demander une séance de conseil en personne, par téléphone ou en ligne. Ou visitez inkblottherapy.com/ASEBP afin de vous inscrire et de réserver une session de conseil du PAEF.

Si vous avez besoin de plus de soutien, vous pouvez compter sur votre couverture

- Pour des conseils ou une thérapie à long terme.
- Les praticiens sont en mesure de vous aider, ainsi que les personnes à votre charge, à comprendre, à expliquer et à apporter des changements positifs à des pensées, des émotions, des habitudes, des comportements bien ancrés ou à un diagnostic médical. Le traitement peut être poursuivi sur une période plus longue (semaines, mois ou années).
- Profitez de vos [avantages ASEBP](#) ou [compte de dépenses de santé](#) pour vous aider à couvrir les coûts de ces traitements. Les prestataires éligibles peuvent vous facturer directement ou vous pouvez soumettre des reçus en vue d'un remboursement.
- Vous n'êtes pas obligé de faire appel au PAEF avant de consulter un psychologue agréé, une personne titulaire d'une maîtrise en travail social ou un conseiller. Consultez le site asebp.ca pour les exigences relatives aux demandes de remboursement des services de psychologie.

Disponibilité en personne, par téléphone ou par réunion virtuelle. Visitez wellness.asebp.ca pour accéder aux outils de recherche en ligne (sous Votre bien-être>Bien-être mental).

Toujours pas certain? Votre médecin de famille peut vous conseiller en fonction de vos besoins.

Les prestations d'assurance maladie complémentaire de l'ASEBP couvrent divers services qui peuvent vous aider à maintenir votre santé mentale et physique, selon les conseils de votre médecin de famille. Visitez asebp.ca pour de plus amples détails.



Pour toute question concernant votre couverture par l'ASEBP, veuillez nous appeler au 1-877-431-4786 ou envoyer un courriel à benefits@asebp.ca.