

MON CADA 360

Programme d'aide aux employés

2019-20

Le régime CADA 360 – Avantages sociaux vous donne accès au Programme d'aide aux employés (PAE) de Morneau Shepell, un outil de premier ordre qui vous offre, à vous et aux membres de votre famille qui sont couverts, un soutien immédiat et confidentiel pour vous aider à résoudre des problèmes liés au travail, à la santé ou à la vie en général. Ce programme est à votre disposition partout et en tout temps.

Le PAE est facile d'accès!

Rendez-vous sur le site www.travailsantevie.com. Si vous visitez le site pour la première fois, vous pouvez faire une recherche par nom de concession ou numéro de régime CADA 360 – Avantages sociaux, que vous trouverez sur votre carte-portefeuille. Cliquez sur « Rechercher » et sélectionnez votre concession dans le menu déroulant. Lorsque vous aurez sélectionné votre groupe, la page de renvoi principale s'affichera. Dans le coin supérieur droit, entrez les renseignements personnels demandés pour vous inscrire. Lors des prochaines visites, vous n'aurez plus qu'à vous connecter.

Vous pouvez accéder aux services du PAE de plusieurs façons : par téléphone, en passant par le site Web (www.travailsantevie.com) ou à partir de l'application mobile (Mon PAE). À vous de choisir. Vous trouverez tous les détails sur les différentes options sur www.travailsantevie.com. Si vous n'avez pas accès à Internet ou que vous préférez parler à quelqu'un de vive voix, appelez au 1-800-361-5676 pour obtenir du service en français ou au 1-800-387-4765 pour obtenir du service en anglais.

Familiarisez-vous avec le PAE

Une fois inscrit sur www.travailsantevie.com, vous trouverez plusieurs outils pour vous aider à découvrir les services offerts. Au centre de la page d'accueil, vous pouvez accéder à trois vidéos d'orientation : « Caractéristiques du PAE », « Services du PAE » et « Accéder au PAE ». Les **vidéos d'orientation pour les employés** présentent les principales caractéristiques de votre PAE.

Comprenez votre PAE

Le PAE est un service de soutien confidentiel et volontaire qui peut vous aider à entreprendre une démarche de changement. Il vous aidera à trouver des solutions aux problèmes que vous rencontrez à n'importe quel âge ou stade de votre vie. Vous et les membres de votre famille qui sont couverts (au titre de votre régime d'avantages sociaux) pouvez obtenir un soutien immédiat et confidentiel de la façon qui correspond le mieux à vos préférences, à votre degré de confort et à votre style de vie.

Aucuns frais

Votre famille et vous avez accès au PAE sans frais. Votre employeur vous fait profiter de ces services dans le cadre du régime CADA 360 – Avantages sociaux. Le PAE peut vous fournir une série de séances avec un conseiller professionnel et, si vous avez besoin d'un soutien plus spécialisé ou à plus long terme, son équipe d'experts peut vous recommander un spécialiste ou un service adapté à vos besoins. Bien que vous deviez assumer les frais associés à ces services additionnels, il est possible qu'ils soient couverts par votre régime provincial ou par le régime d'avantages sociaux de votre concession.

MON CADA 360

Programme d'aide aux employés

2019-20

Le PAE vous propose, à vous et aux membres de votre famille qui sont couverts, des services; mais il ne rembourse pas les services obtenus indépendamment de Morneau Shepell. Par exemple, si la bonne forme physique vous intéresse, le PAE vous donne accès à des séances de conditionnement LIFT, des modules qui sont personnalisés en fonction de vos besoins et qui vous permettent de clavarder avec un entraîneur professionnel. Mais le PAE ne vous remboursera pas un entraîneur personnel dont vous aurez retenu les services de votre propre chef.

Sous quels aspects le PAE peut-il m'aider?

Bien-être

- Stress • Troubles de santé mentale
- Perte et deuil • Situations de crise

Relations et famille

- Communication • Séparation et divorce
- Éducation des enfants

Défis au travail

- Stress • Rendement • Conciliation travail-vie personnelle

Lutte contre les dépendances

- Alcool • Drogues • Tabac • Jeu

Ressources pour les enfants et les aînés

- Garde d'enfants • Scolarisation
- Centres d'hébergement et de soins de longue durée et résidences pour personnes âgées

Conseils juridiques

- Droit de la famille • Séparation et divorce
- Garde des enfants

Conseils financiers

- Gestion de l'endettement • Faillite • Retraite

Alimentation

- Gestion du poids • Diabète
- Hypercholestérolémie et hypertension artérielle

Santé physique

- Compréhension des symptômes • Diagnostic
- Amélioration du sommeil



SynerVie
par Morneau Shepell



Français : 1-800-361-5676

Anglais : 1-800-387-4765



Français : travailsantevie.com

Anglais : workhealthlife.com