

Votre programme d'aide aux employés* et à leur famille (PAEF) vous offre :

Soutien aux travailleurs de quarts



Si vous êtes l'un des millions de travailleurs dont l'horaire de travail ne s'inscrit pas dans la tranche 7 h-18 h, vous êtes familier de la difficulté d'aller à l'encontre de vos besoins naturels de sommeil et de la pression parfois exercée par le travail par quarts sur votre santé, votre bien-être et votre vie sociale et familiale. Nous vous aidons à trouver des solutions à vos défis particuliers.

Demeurez en santé et en sécurité tout en travaillant par quarts!

- **Vous ne dormez pas suffisamment?** Nous pouvons probablement vous aider. De petits changements font parfois toute la différence.
- **Vos tentatives de conciliation travail-vie personnelle vous causent du stress?** Nous vous aidons à élaborer des stratégies visant à gérer à la fois vos responsabilités et votre santé.
- **Vous vivez des conflits familiaux en raison de votre horaire?** Si vous cherchez des moyens de préserver l'harmonie familiale, nous pouvons vous offrir des suggestions.
- **Êtes-vous une femme qui travaillez par quarts tout en prenant soin de votre famille?** Les femmes au sein de votre famille ont près de trois fois plus d'accidents que les hommes se trouvant dans la même situation. Nous pouvons vous aider à préserver votre santé physique – et mentale – au travail.

Il suffit d'un appel téléphonique pour faire le premier pas.

Les services de Coaching IntelliVie vous fournissent l'information et le soutien dont vous avez besoin pour vous aider à intégrer le travail par quarts à une vie personnelle et professionnelle saine et enrichissante. L'accès à cet accompagnement est facilité et nous vous guidons à chaque étape de votre démarche. Lorsque vous appelez notre Centre de services à la clientèle, voici ce à quoi vous pouvez vous attendre :

1. Nous vous posons quelques questions précises afin de vous aiguiller vers le service personnalisé qui vous sera le plus utile.
2. Nous demandons à l'un de nos spécialistes de vous appeler pour vous guider dans les types de soutien dont vous pourriez bénéficier : ressources en ligne, publications imprimées ou autres formes d'aide.
3. Nous demeurons en contact avec vous durant la période où vous consultez la documentation qui vous a été recommandée, et nous vous aidons à acquérir l'assurance nécessaire pour relever à peu près n'importe quel défi relatif à la conciliation travail-vie personnelle.

Si vous vous sentez stressé ou dépassé par les défis que vous devez relever, nous pouvons facilement vous fixer un rendez-vous de counseling (en face à face, par téléphone ou en ligne).



Les services de Coaching IntelliVie peuvent vous aider à rendre votre vie de travailleur par quarts plus simple et plus sécuritaire!

Faites appel à votre PAEF à toute heure du jour ou de la nuit au **1 866 565-4903**

ATS : 1 866 433-3305

Appels internationaux (frais virés acceptés) : 514 875-0720