

QU'EN EST-IL DE LA CONFIDENTIALITÉ ?

La confidentialité est l'une des principales caractéristiques de ce service d'aide.

- Le service est fourni par des intervenants tenus au secret professionnel absolu dans le cadre défini par la loi.
- Tout contact, information ou conversation entre les parties concernées demeure strictement confidentiel et sans préjudice.

Aucun renseignement ne sera divulgué à votre employeur sans votre autorisation préalable.

À VOTRE SERVICE 24 HEURES SUR 24 7 JOURS SUR 7

À tout moment de la journée ou de la nuit, n'hésitez pas à appeler en situation d'urgence. Pour joindre votre programme d'aide, composez le :

1 888 687-9197

Besoin de documentation, de faire une demande en ligne, de clavarder avec nous, ou de plus d'informations sur un sujet touchant ce que vous vivez?

CONSULTEZ-MOI!



VOTRECONSEILLERVIRTUEL.CA

Nom d'utilisateur : ARRQ

Mot de passe : ARRQ737!



04/16



VOTRE PROGRAMME D'AIDE



**CONFIDENTIEL
PROFESSIONNEL
HUMAIN
FACILE D'ACCÈS
SANS FRAIS**

Pour les réalisateurs et réalisatrices admissibles et les membres de leur famille immédiate de l'



ASSOCIATION DES
RÉALISATEURS
ET RÉALISATRICES
DU QUÉBEC

PRÉVENTION ET SOUTIEN, PARTOUT ET EN TOUT TEMPS

La vie comporte inévitablement des moments de stress. Même si nous réussissons habituellement à résoudre les problèmes qui surviennent, il peut arriver que nous ayons à surmonter des situations personnelles plus préoccupantes. Dans ce cas, notre capacité d'adaptation fonctionnelle à la maison et au travail devient plus ou moins compromise.

Dans les moments les plus difficiles, votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) vous offre un soutien confidentiel dont vous pouvez vous prévaloir gratuitement, et ce, sans préjudice.

OBTENEZ RAPIDEMENT DE L'AIDE

Pour obtenir une assistance immédiate, composez le numéro sans frais **1 888 687-9197**.

Des services d'information et de consultation vous seront alors offerts de la façon convenant le mieux à votre réalité :

- **En bureau**
- **Par téléphone**
- **Par rencontre virtuelle (webcaméra)**

Si un soutien complémentaire pouvait vous être utile, votre PAEF vous dirigera vers d'autres ressources disponibles selon votre région.

VOTRE PROGRAMME

En tant que réalisateur ou réalisatrice admissible de l'ARRQ, vous et les membres de votre famille immédiate pourrez bénéficier de 10 consultations par année.

La période contractuelle s'étend du 1^{er} juin au 31 mai. Chaque année, vos heures de consultation pourront être renouvelées en date du 1^{er} juin.

UN SERVICE SANS FRAIS

Les frais de ce programme d'aide sont entièrement assumés par votre employeur.

UN SOUTIEN PROFESSIONNEL ADAPTÉ À VOTRE SITUATION

CONSULTATIONS CLINIQUES AVEC* :

- **Psychologues**
- **Travailleurs sociaux**
- **Psychothérapeutes**
- **Conseillers d'orientation**
- **Psychoéducateurs**
- **Sexologues**

SERVICES-CONSEILS TÉLÉPHONIQUES OU VIRTUELS AVEC :

- **Avocats**
- **Comptables**
- **Nutritionnistes**

**Sous réserve de disponibilité dans les lieux demandés.*

VOTRE PAEF PEUT VOUS AIDER À :

ACCROÎTRE VOTRE BIEN-ÊTRE

- Stress
- Anxiété
- Dépression
- Colère
- Identité sexuelle
- Situations de crise
- Passages de la vie
- Décès d'un proche
- Troubles émotionnels, de l'humeur ou de l'adaptation

REMÉDIER À UN PROBLÈME PROFESSIONNEL

- Conflit interpersonnel
- Planification de carrière
- Intimidation et harcèlement
- Épuisement
- Difficultés de communication
- Coaching de gestion

AMÉLIORER VOS RELATIONS FAMILIALES

- Conciliation travail-vie personnelle
- Rôle parental
- Familles reconstituées
- Séparation et divorce
- Difficultés conjugales
- Parents vieillissants
- Aide à l'adoption

RÉGLER UN PROBLÈME DE DÉPENDANCE

- Alcoolisme
- Tabagisme
- Toxicomanie et pharmacodépendance
- Cyberdépendance
- Jeu compulsif

PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ FINANCIÈRE

- Endettement
- Planification budgétaire
- Faillite
- Changements familiaux
- Préparation à la retraite

AMÉLIORER VOTRE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

- Atteinte d'un poids santé
- Nutrition
- Optimisation de l'énergie
- Hypercholestérolémie
- Hypertension artérielle
- Diabète
- Entraînement personnel
- Maladie cardiaque

RÉPONDRE À DES QUESTIONS LÉGALES

- Séparation et divorce
- Garde et soutien d'un enfant
- Planification successorale
- Droit civil
- Droit immobilier