



Je veux parler à quelqu'un. Quelle est la meilleure marche à suivre?

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

Communiquez avec votre Programme d'aide aux employé-es et à leur famille

- Ce service de counseling de courte durée axé sur des objectifs est entièrement confidentiel.
- Les conseillers(ères) du programme d'aide aux employé-es et à leur famille (PAEF) vous aideront à élaborer un plan en vous fournissant des informations, des stratégies et des outils pratiques pour vous aider à atteindre un objectif personnel, familial ou de santé.
- Sans frais pour les membres couverts par le régime de l'ASEBP et leurs personnes à charge.
- Si vos besoins changent ou si vous avez besoin d'un soutien plus long, le PAEF vous aidera à faire la transition vers un(e) prestataire communautaire couvert(e) par vos prestations de l'ASEBP.
- Les conseillers(ères) du PAEF détiennent des titres de compétences au Canada, dont une maîtrise en counseling, dix ans de formation et au moins sept ans d'expérience clinique.

Demandez une séance de counseling en personne, par téléphone ou en rencontre virtuelle en communiquant avec [le PAEF](#) en tout temps – 24 heures par jour, 7 jours par semaine – au 1-866-398-9505 (Anglais : 1-800-663-1142).

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

- Pour un counseling ou une thérapie à long terme.
- Pour vous aider (ou vos personnes à charge) à comprendre, à expliquer et à apporter des changements positifs face à des pensées, des émotions, des habitudes, des comportements profondément ancrés ou un diagnostic médical. Le traitement peut s'étendre sur une période prolongée (semaines, mois ou années).
- [Utilisez vos prestations de l'ASEBP](#) et/ou votre compte de dépenses en santé pour vous aider à payer ces frais de traitement.
- Adressez-vous à un(e) [psychologue](#) agréé(e) ou à un(e) [titulaire de maîtrise en travail social](#) autorisé-e en Alberta.

Offert en personne, par téléphone ou en rencontre virtuelle. [Visitez notre portail en matière de santé mentale](#) pour des outils de recherche en ligne (dans la section « Online Networks and Support »).

Vous hésitez encore? Votre médecin de famille peut vous conseiller selon vos besoins.

Votre régime de soins de santé de l'ASEBP couvre une gamme de médicaments prescrits par votre médecin de famille, qui peuvent contribuer à soutenir votre santé mentale et physique. Consultez [asebp.ca](#) pour plus de détails.



Pour toute question concernant votre régime de prestations de l'ASEBP, communiquez avec nous par téléphone au 1-877-431-4786 ou par courriel à benefits@asebp.ca.