



trust

caring

support

hope

EMPLOYEE & FAMILY ASSISTANCE PROGRAM

with *inConfidence* from Medavie Blue Cross

Being *together*.

It's what life is all about. And it's why we offer the *inConfidence*® **Employee and Family Assistance Program** – to help you manage your work and personal life so you can focus on what's important to you. *inConfidence* is fast, easy to use and completely confidential. It's available to you and your immediate family at no cost to you. And best of all, it's there for you any time of the day or night, wherever you are.

Be *empowered* every day.

A healthy balance between your work and personal life is important to Medavie Blue Cross. *inConfidence* can help you to lead a healthier, happier and more productive life.

The *inConfidence* **Employee and Family Assistance Program** can provide you with support, advice and information on a wide range of every day issues including:

- Parenting & child care
- Education
- Older adults
- Midlife & retirement
- Disability
- Financial
- Legal
- Everyday issues
- Work
- Managing people
- Health
- Emotional well-being
- Grief & loss
- Addiction & recovery

inConfidence offers you:

- Free service to you and your immediate family
- Confidential, personal support available in more than 140 languages
- English and French counsellors available through a toll-free number 24 hours a day, seven days a week, 365 days a year
- Online services offer an informative web site that gives you direct access to required information and resources
- Abundance of resources and tools including booklets, recordings and wellness articles
- A commitment to always being there when you have a question or need help

Call your *inConfidence* Employee & Family Assistance Program toll free, 24 hours a day, seven days a week for immediate, confidential help:

1-877-418-2181

Or visit

www.myinconfidence.ca

(Username: inconfidence; Password: EFAP)



inConfidence®
Employee & Family Assistance Program

*The Blue Cross symbol and name are registered trademarks of the Canadian Association of Blue Cross Plans (CABCP), used under licence by Medavie Blue Cross, an independent licensee of the CABCP.



confiance

bienveillance

soutien

espoir

PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS ET LEUR FAMILLE

avec le programme *enÉquilibre* de Croix Bleue Medavie

Être *ensemble*.

C'est ce qui compte dans la vie et c'est pour cette raison que nous offrons le **programme d'aide aux employés et leur famille enÉquilibre**. Il peut vous aider à mieux gérer votre vie personnelle et professionnelle pour que vous puissiez vous concentrer sur ce qui est important pour vous. Le programme **enÉquilibre** est rapide, facile d'utilisation et entièrement confidentiel. Il est offert gratuitement à vous et aux membres de votre famille immédiate. En plus, vous y avez accès à toute heure du jour et de la nuit, peu importe où vous vous trouvez.

Avoir les outils pour *réussir* au quotidien.

Croix Bleue Medavie croit qu'il est important que vous ayez un équilibre sain entre votre vie personnelle et professionnelle. Le programme **enÉquilibre** peut vous aider à mener une vie saine, heureuse et plus productive.

Le **programme d'aide aux employés et leur famille enÉquilibre** peut vous offrir du soutien, des conseils et des renseignements relativement à une vaste gamme de sujets portant sur des préoccupations quotidiennes, notamment :

- Le rôle parental et les soins des enfants
- L'éducation
- Les personnes âgées
- Le vieillissement et la retraite
- L'invalidité
- Les finances
- Les questions juridiques
- Les préoccupations quotidiennes
- Le travail
- La gestion de personnes
- La santé
- Le bien-être émotionnel
- Le deuil et la perte
- La dépendance et la réadaptation

Le programme *enÉquilibre* offre :

- des services gratuits à vous et votre famille immédiate ;
- du soutien personnel et confidentiel dans plus de 140 langues ;
- les services de conseillers, en anglais et en français, que vous pouvez joindre en composant un numéro sans frais tous les jours de la semaine, 24 heures sur 24, 365 jours par année ;
- des services en ligne sur un site Web éducatif qui vous donne un accès direct à l'information et aux ressources requises ;
- une foule de ressources et d'outils, notamment des brochures, des enregistrements et des articles sur le mieux-être ;
- l'engagement de toujours être accessible lorsque vous avez des questions ou avez besoin d'aide.

Composez le numéro sans frais de votre programme d'aide aux employés et leur famille **enÉquilibre**, tous les jours de la semaine, 24 heures sur 24, pour obtenir une aide immédiate et confidentielle :

1-877-418-2181

Ou visitez le

www.monenequilibre.ca

(Nom d'utilisateur : enequilibre;
mot de passe : PAEF)