



## Parce que parfois, ça prend un coup de main.

**Counselling psychologique individuel.** Si vous ou un membre de votre famille immédiate êtes aux prises avec des problèmes qui peuvent influencer sur votre santé psychologique, votre rendement au travail ou tout simplement votre fonctionnement général, vous pouvez obtenir de l'aide confidentielle et professionnelle. Vous n'avez qu'à contacter votre programme d'aide, 24 h sur 24, 365 jours par an, afin de prendre rendez-vous avec un conseiller. Les services sont offerts en personne ou par téléphone. Vous êtes admissible à cinq heures de consultation.

Ce service de counselling psychologique pourrait vous permettre, par exemple, de résoudre des problèmes conjugaux ou familiaux, des difficultés émotionnelles (stress, anxiété, deuil, etc.), des problématiques relationnelles parent-enfant, et d'obtenir du soutien en situation de crise. Il pourrait aussi vous aider à améliorer votre gestion du stress, à mieux gérer des problèmes d'anxiété ou de dépression, à améliorer la gestion de votre santé globale, à améliorer la planification de votre retraite et à résoudre des problèmes de jeu ou des conflits interpersonnels au travail. Vous pourriez enfin obtenir du soutien en tant qu'aidant naturel pour un parent âgé.

**Consultation financière.** Un service de consultation financière est offert par téléphone si vous êtes aux prises avec des questionnements ou des préoccupations de nature financière. Les conseillers financiers sont des professionnels qualifiés et compétents. Ces services d'information et de consultation financière couvrent les sujets suivants :

- ♦ L'évaluation de la situation financière de l'individu;
- ♦ L'aide à la planification financière;
- ♦ L'aide à l'établissement d'un budget et à l'élaboration de stratégies pour s'y tenir;
- ♦ L'exploration des options de remboursement de dette;
- ♦ L'établissement ou le rétablissement de la cote de solvabilité;
- ♦ Les stratégies d'amélioration des finances personnelles;
- ♦ La gestion des aspects financiers inhérents aux changements pouvant survenir au cours de la vie, comme la maladie, l'invalidité, la perte d'emploi, la séparation, le divorce ou la planification de la retraite.

\*\* Il est à noter que les conseillers financiers, qui offrent jusqu'à deux heures de service, ne se prononceront pas sur une décision d'ordre financier que vous pourriez avoir à prendre. Ils sont là pour vous aider à prendre une décision éclairée, en tenant compte de l'ensemble des éléments propres à votre situation personnelle.

**Orientation de carrière.** Un service d'orientation de carrière est également offert pour vous aider à déterminer vos qualifications, aptitudes, valeurs, traits de personnalité et champs d'intérêt et vous guider dans un nouveau choix de carrière, ou encore pour faire le point sur votre cheminement professionnel. Vous êtes admissible à cinq heures de consultation. Les services d'orientation de carrière couvrent les sujets suivants :

- ♦ Une évaluation des objectifs professionnels;
- ♦ Un inventaire des réalisations professionnelles;
- ♦ Une réflexion sur la planification de carrière;
- ♦ L'étude des possibilités de carrière;
- ♦ L'évaluation des affinités entre l'individu et les choix de carrière possibles;
- ♦ L'aide à la recherche d'emploi et l'évaluation de l'esprit d'entreprise de l'individu;
- ♦ L'établissement d'objectifs concrets en matière de cheminement professionnel.

**Le PAE est géré conjointement par les syndicats et la direction de CBC/Radio-Canada, et ses services sont entièrement confidentiels. Employés, famille immédiate et retraités y sont admissibles. Pour toute question, n'hésitez pas à consulter le portail <http://io.radio-Canada.ca/pae> ou à contacter un membre de votre comité local du PAE.**

**POUR OBTENIR DES SERVICES DU PAE, COMPOSEZ LE :**

**1-866-839-7897 (français)**

**1-866-838-2025 (anglais)**