

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Message hivernal

La période des fêtes approche à grands pas, ce qui signifie que vous devrez trouver du temps pour faire les courses, recevoir, cuisiner et faire maintes et maintes choses. Avant d'être pris dans le tourbillon des fêtes, prenez le temps de déterminer ce que vous jugez important en ce temps de l'année. Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) peut vous aider. N'hésitez pas à utiliser les ressources ci-dessous!

Lectures utiles pour la saison

Nous avons choisi pour vous quelques-uns de nos articles préférés pour vous aider à vous préparer et à vivre un temps des fêtes réussi. Vous y trouverez des conseils pour budgéter vos dépenses des fêtes, éviter l'endettement, gérer votre stress et maintenir de bonnes relations. Bonne lecture!

- **C'est le temps de dépenser judicieusement**
- **Quelques conseils pour établir un budget des fêtes, pour vous et votre enfant**
- **Les barrières psychologiques qui vous empêchent de briser le cycle de l'endettement**
- **Antidotes au stress du temps des fêtes**
- **Préserver votre relation de couple durant les fêtes**
- **Que faire pour demeurer en forme durant les mois d'hiver**

C'est la Semaine de la sensibilisation à l'intimidation – laissez-nous aider votre enfant ou votre adolescent

Parcours d'enfant peut aider votre enfant ou votre adolescent à surmonter son anxiété, à gérer ses émotions ou son comportement, et plus encore. En tant que client du PAEF, vous pouvez obtenir un rabais de 10 % sur les services de santé et d'apprentissage pour aider votre enfant ou votre adolescent à réaliser son plein potentiel.

Pour en savoir plus et obtenir votre code promotionnel

Les services de Parcours d'enfant sont rémunérés à l'acte. Certains d'entre eux pourraient être couverts par le programme d'avantages sociaux de votre organisation ou par une subvention gouvernementale.

De l'aide pour gérer le stress du temps des fêtes… à portée de la main!

Peu importe où vous vous trouvez en ce temps des fêtes, l'aide du PAEF sera… à portée de la main grâce à votre appareil mobile. L'application Mon PAE vous permet d'accéder instantanément à du counseling, à des rendez-vous et à des articles utiles. Téléchargez gratuitement l'application Mon PAE dès aujourd'hui afin d'obtenir l'aide dont vous avez besoin en tout temps et en tout lieu. **Regardez la vidéo pour en savoir davantage sur l'application Mon PAE.**

Ce que disent les utilisateurs de l'application Mon PAE

- ***La fonction de clavardage est géniale. Elle m'a permis de trouver les bons outils de soutien financier.***
- ***Le conseiller m'a été fort utile et je pouvais clavarder avec lui en tout temps.***

- *J’ai adoré l’application. Beaucoup d’information et des renseignements sur les endroits où trouver du soutien.*

Téléchargement gratuit de l’application Mon PAE

Trousse d’outils du PAEF pour l’hiver

Cette saison, nous recommandons ces services du PAEF à vous et à votre famille :

- **Services de soutien financier**
- **Mon mentor antistress**
- **Raviver votre relation de couple**

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.