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.

Communication de l'automne

L'automne est bien arrivé. Malgré un horaire chargé et une nouvelle routine, cette période de l'année est propice pour renouveler votre engagement à l'égard d'un mode de vie sain et de votre famille.

Lectures utiles pour la saison

Pour vous aider, nous avons choisi pour vous quelques-uns de nos articles préférés sur le changement, la gestion du stress, le mieux-être financier et l'équilibre travail-vie personnelle. Bonne lecture!

- **Le changement est inévitable, la croissance optionnelle**
- **Comprendre le stress**
- **Des conseils de santé pour aider votre famille à se préparer à l'automne**
- **Profiter des repas en famille**
- **L'argent et vous : prendre soin de vos finances et de votre santé mentale**
- **Équilibre travail-vie personnelle : renforcement de la résilience pour améliorer votre santé**
- **Consignes de sécurité pour l'Halloween à l'intention des parents et des enfants**

Aidez votre enfant ou votre adolescent à réaliser son plein potentiel

Les enfants sont de retour à l'école, et les difficultés auxquelles ils peuvent être confrontés peuvent être plus évidentes. La solution, c'est d'obtenir de l'aide le plus tôt possible. Nos services Parcours d'enfant peuvent vous aider à surmonter un large éventail de difficultés, notamment :

- problème d'attention et de concentration en classe;
- habiletés sociales (se faire des amis, intimidation);
- problème de langage (prononciation, articulation);
- émotions et comportement.

En tant que client du PAEF, vous, votre famille et vos amis peuvent obtenir un rabais de 10 % sur les services de santé et d'apprentissage pour aider votre enfant à réaliser son plein potentiel.

Pour en savoir plus et obtenir votre code promotionnel

LE PAEF dans votre poche

Vous n'avez pas encore téléchargé l'application Mon PAE? Faites-le en visitant la boutique d'applications de votre appareil pour la télécharger gratuitement. Mon PAE vous offre un accès mobile au counseling du PAEF, à l'accueil en ligne, et à des articles utiles à lire partout et en tout temps.

Téléchargez Mon PAE dès maintenant

Trousse d'outils du PAEF pour l'automne

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

- **Services de soutien à la famille**
- **Mon mentor antistress**
- **Services de soutien financier**

© 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.