

# Counselling Services

Access expert, professional support, at no cost to you.



Your Employee Assistance Program (EAP) offers immediate and confidential support to help you overcome challenges in your life. An experienced, Masters-accredited counsellor will work with you to understand your concern, provide support that best suits your needs and guide you to resolution.

## Confidential counselling designed for your lifestyle and comfort level:

- **Online group counselling-** Attend scheduled group sessions online
- **In-person counselling-** Attend scheduled sessions at an office
- **Telephonic counselling-** Attend scheduled sessions over the phone
- **E-Counselling-** Professional counselling service delivered via written email exchange
- **Video counselling-** Attend scheduled sessions online at home using a webcam and secure video software
- **First Chat-** Chat instantly with a counsellor online; no appointment needed

Individuals experiencing a crisis situation can speak to a counsellor immediately by calling our Care Access Centre 24/7.

For 24/7 confidential EAP support:

Visit LifeWorks online:

# Services de counseling

Du soutien spécialisé de professionnels compétents dans leur domaine, sans frais.



Votre Programme d'aide aux employés (PAE) offre un soutien immédiat et confidentiel pour vous aider à surmonter les difficultés de la vie. Un conseiller chevronné et titulaire d'une maîtrise travaillera avec vous pour comprendre votre problème, vous fournir un soutien adapté à vos besoins et vous aider à le résoudre.

**Counseling confidentiel conçu pour votre mode de vie et offert selon le mode avec lequel vous êtes à l'aise :**

- **Counseling de groupe en ligne** – Participez à des séances prévues de counseling de groupe en ligne.
- **Counseling en personne** – Participez à des séances prévues dans un de nos bureaux.
- **Télécounseling** – Participez à des séances prévues au téléphone.
- **Cybercounseling** – Service professionnel de counseling réalisé par échange de courriels.
- **Counseling par vidéoconférence** – Participez à des séances prévues en ligne dans le confort de votre foyer à l'aide d'une webcam et d'un logiciel vidéo sécurisé.
- **Premier contact** – Clavardez instantanément avec un conseiller; aucun rendez-vous requis.

Les personnes en situation de crise peuvent parler immédiatement avec un conseiller en appelant notre centre d'accès aux services, disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Pour un support PAE confidentiel 24/7:

Visitez LifeWorks en ligne: