



VOTRE EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAM



QUESTIONS FRÉQUENTES

Qui fournit le service ?

Le service est proposé par **Secorex, votre Service Externe pour la Prévention et la Protection au Travail**, et délivré par **Workplace Options**, un fournisseur expert de services d'aide aux salariés, qui propose des EAP depuis 1981 et qui est totalement indépendant de votre organisation.

Est-il vraiment gratuit ?

Oui, le service est payé par votre employeur. Vous n'aurez pas à payer pour des informations ou de l'aide.

Le service est vraiment confidentiel ?

Oui, c'est le cas. Lorsque vous contactez l'EAP, la seule information qui vous est demandée est le nom de votre employeur. Votre employeur recevra des statistiques d'utilisation sur le nombre de personnes qui utilisent le service, mais aucune information personnelle ne sera divulguée de personnes utilisant l'EAP. Personne ne saura que vous avez contacté le service, à moins que vous ne choisissiez de divulguer cette information. Workplace Options est tenu de respecter les normes professionnelles en matière de confidentialité et de divulgation des détails concernant les personnes qui ont contacté l'EAP.

Quand l'EAP est-il disponible ?

Vous pouvez contacter le service 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, 365 jours par an.

Comment accéder à l'EAP ?

Le service est disponible via un numéro de téléphone gratuit, le 0800 100 59 et en ligne via le site.



'EAP' est l'abréviation de Employee Assistance Program (programme d'aide aux salariés). Votre EAP est un service gratuit et confidentiel mis à la disposition des collaborateurs au sein de votre entreprise, qui fournit des informations utiles et un soutien pratique sur un large éventail de questions professionnelles, familiales et de la vie privée.

Serai-je en contact avec une 'vraie' personne?

Oui, lorsque vous contactez l'EAP, vous êtes toujours en contact avec un psychologue.

Donnez-vous des conseils?

Nous n'offrons pas de conseils, qui sont basés sur des opinions, mais nous pouvons vous fournir toutes les informations dont vous avez besoin pour prendre des décisions éclairées afin de vous aider dans votre situation actuelle.

Combien de fois puis-je utiliser le service ?

Vous pouvez utiliser le service autant de fois que vous le souhaitez, car il n'y a pas de limite au nombre de questions pour lesquelles vous pouvez obtenir de l'aide.

Dois-je être en situation de crise pour utiliser l'EAP ?

Absolument pas. En fait, nous encourageons les gens à contacter l'EAP dès qu'un problème survient. Nous reconnaissons qu'il y a beaucoup à jongler au quotidien et que nous aurions parfois besoin d'un soutien supplémentaire pour nous aider à gérer les défis de la vie de tous les jours. Cela dit, nous pouvons vous aider si vous vous trouvez dans une situation de crise ou de détresse.

Pour quels types de problèmes l'EAP peut-il vous aider ?

Vous pouvez contacter l'EAP pour obtenir de l'aide sur toute question sur tout ce qui vous préoccupe. Il s'agit d'exemples de sujets couverts, mais il ne s'agit pas d'une liste exhaustive. N'hésitez donc pas à nous contacter dans tous les cas:

PERSONNEL	ÉVÉNEMENTS DE VIE	TRAVAIL	FAMILLE & RELATIONS	VIE QUOTIDIENNE
<ul style="list-style-type: none">• Bien-être émotionnel• Gestion de stress• Anxiété et dépression• Handicap et maladie• Développement personnel	<ul style="list-style-type: none">• Grossesse et nouveau bébé• L'adoption• Mariage et cohabitation• Séparation et divorce• Déménagement• Deuil et perte• La retraite	<ul style="list-style-type: none">• Équilibre entre vie professionnelle et vie privée• Brimades et harcèlement• Pression sur le lieu de travail• Gestion de changement• Relations sur le lieu de travail• Carrières	<ul style="list-style-type: none">• Soins aux enfants• L'éducation• Soins aux personnes âgées• Jongler avec le travail et la vie de famille• S'occuper des autres• Violence domestique violence ou abus	<ul style="list-style-type: none">• Droits des consommateurs• Santé et bien-être• Gestion des dettes et de l'argent• Déménagement• Ressources communautaires

Quel type de soutien est disponible ?

Le service peut fournir une gamme de soutiens appropriés, en fonction de vos besoins spécifiques :

- Des informations et soutien pratiques;
- Des ressources professionnelles et des fiches d'information
- Des orientations vers des services dans votre région
- Thérapie à court terme, axée sur la recherche de solutions
- Soutien en ligne sur le site web de l'EAP

Quels sont les avantages pour moi ?

Votre EAP peut vous aider dans les moments difficiles, si vous avez besoin d'un soutien supplémentaire, si vous vous sentez seul ou si vous souhaitez une oreille indépendante. Il peut également vous faire gagner un temps précieux et vous épargner des démarches lorsqu'il s'agit de régler des problèmes quotidiens et pratiques. Dans l'ensemble, l'utilisation de l'EAP devrait contribuer à réduire le stress et l'anxiété, à améliorer votre bien-être et à vous permettre de vous concentrer sur d'autres choses.

Qu'est-ce que la thérapie à court terme axée sur la recherche de solutions ?

Tout d'abord, la thérapie offre un espace sûr et sans jugement pour explorer vos propres conflits et dilemmes personnels. L'accès au soutien psychologique est un acte de force et de courage, et un engagement à s'engager dans le processus. La thérapie à court terme axée sur la recherche de solutions est une méthode ciblée et orientée vers un objectif qui permet aux individus de développer des stratégies d'adaptation en un nombre limité de séances. Des problèmes professionnels ou personnels peuvent être abordés.

Nos recherches sur un large échantillon montrent que 88 % des participants qui s'engagent dans une démarche de thérapie améliorent leur bien-être grâce à nos services. Pour que la thérapie à court terme soit couronnée de succès, le participant et le conseiller collaborent sur un sujet spécifique durant les séances.

Existe-t-il des problèmes ou des situations qui ne se prêtent pas à une thérapie à court terme axée sur la recherche de solutions ?

La devise de l'EAP est de toujours aider les gens et d'offrir le soutien le plus approprié aux employés et aux membres de leur famille qui en ont besoin.

Le soutien peut varier d'une situation à l'autre (soutien clinique, soutien pratique, coaching, etc.) en fonction de ce qui est approprié à ce moment-là pour chaque individu.

Veillez noter que dans de rares cas (moins de 5 % de l'ensemble des dossiers), nous pouvons orienter les personnes souffrant de problèmes de santé mentale complexes ou graves vers un soutien externe afin qu'elles reçoivent les soins appropriés :

- En cas de symptômes/problèmes chroniques
- Cas où une aide médicale/psychiatrique est indiquée
- Lorsque le fonctionnement psychique d'une personne est gravement altéré
- Situations dans lesquelles un arrêt brutal des sessions de courte durée serait potentiellement dangereux

Que se passe-t-il si je suis confronté(e) à des difficultés qui dépassent le cadre de la thérapie axée sur les solutions à court terme ?

Si c'est le cas, le conseiller auquel vous vous adressez lorsque vous prenez contact avec nous examinera avec vous les différentes options disponibles pour votre situation spécifique. Il peut s'agir d'une orientation vers des ressources ou un soutien spécialisé en dehors de l'EAP. Tous les frais liés à ces références externes sont à votre charge. Si c'est jugé approprié ou nécessaire, des visites de contrôle, une session de transition ou une consultation entre nous et un professionnel de la santé déjà impliqué peuvent être organisées.

Que contient le site web de l'EAP ?

Notre site web très complet propose un large éventail de contenus, dont plus de 2 000 articles, des bases de données consultables et des outils interactifs.

Ma question n'est pas traitée dans cette FAQ. À qui puis-je m'adresser ?

Si vous avez d'autres questions concernant votre EAP, veuillez contacter votre département RH.

Quelles sont les coordonnées de l'EAP ?

Vous les trouverez sur les documents envoyés par votre département RH.