

# Maintien du soutien à la suite d'un événement traumatisant

Il se pourrait que vous ayez de la difficulté à dormir, à vous concentrer ou à accomplir vos tâches quotidiennes.

Les membres de votre famille et vous pouvez obtenir immédiatement, gratuitement et en toute confidentialité de l'aide auprès du **programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF)** Shepell-fgi.

Le counseling professionnel, les consultations et les ressources en santé et mieux-être vous aideront à surmonter le stress, l'anxiété, le deuil, les difficultés financières, et plus encore.

## Accédez à votre PAEF en tout temps

### Communiquez

Sans frais avec **le centre d'accès aux services de Shepell-fgi** au  
**1 800 387-4765**

### Visitez [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com)

Articles sur la santé et le mieux-être à **lire** et partager  
**Cybercounseling** (inscription et accès par le portail)  
Clavardage en direct avec un conseiller sur **Premier contact**

### Téléchargez l'application Mon PAE pour appareils mobiles

**Soutien en tout temps** grâce à des articles et des vidéos sur la santé et le mieux-être

**Cybercounseling** (inscription et accès par le portail)

**Programme interactif de gestion du stress**

**Téléchargement gratuit** de l'application sur [shepellfgi.com/monpae](http://shepellfgi.com/monpae) ou en numérisant le code QR dès maintenant

