

## EXEMPLES DE SITUATIONS TRAITÉES PAR LE SERVICE

- Vous parvenez difficilement à gérer votre stress.
- Vous arrivez difficilement à produire la même quantité ou la même qualité de travail que vous aviez l'habitude d'accomplir aisément auparavant.
- Vous avez de la difficulté à faire face à vos responsabilités.
- Vous vivez des situations personnelles qui vous empêchent de vivre normalement.
- Vous vous sentez souvent dépassé par les événements.
- Vous êtes de plus en plus irritable sans raison apparente.
- Vous n'arrivez pas à refaire le plein d'énergie.
- Vous avez tendance à ne voir que le côté négatif des situations que vous vivez.
- Votre motivation au travail n'est plus ce qu'elle était.
- Vous vous absentez de plus en plus souvent du travail pour des raisons de santé.

# 1.800.361.9569

# Posaction<sup>Plus</sup>

UNE SOLUTION SOLAREH

### Service confidentiel d'aide psychosociale pour les employés en difficulté

Des services de résolution de problèmes pour améliorer votre bien-être et votre santé

- Un accès sans frais d'utilisation à des ressources professionnelles
- Un rendez-vous pour une consultation psychosociale en cabinet quelques jours suite à votre appel
- De l'aide accessible 24/7 pour vous aider à résoudre des difficultés au travail, personnelles ou familiales

# Posaction<sup>Plus</sup>

UNE SOLUTION SOLAREH



### Service confidentiel d'aide psychosociale pour les employés en difficulté

Des services de résolution de problèmes pour améliorer votre bien-être et votre santé

## SSQ Groupe financier

**SOLAREH**  
Expert en capital humain

Solareh est la firme mandatée pour fournir les services d'aide psychosociale Posaction<sup>Plus</sup>. Cette firme gère un réseau national d'intervenants professionnels.  
[www.solareh.com](http://www.solareh.com)

Posaction<sup>Plus</sup> est une marque de commerce enregistrée qui est la propriété de Solareh.

PLS-106-SSQ



## DES SERVICES CONFIDENTIELS D'AIDE PROFESSIONNELLE

Dans un monde idéal, nos vies seraient uniquement constituées d'expériences heureuses. Si nous aspirons tous à une bonne santé mentale et physique, il arrive cependant que nous éprouvions des difficultés à résoudre certains problèmes qui affectent notre bien-être.

Le service d'aide psychosociale Posaction<sup>®</sup> Plus vous offre du soutien professionnel en vous accompagnant dans une démarche de résolution de problèmes. Nos services vous aideront à surmonter vos difficultés et à retrouver votre équilibre.

Si vous éprouvez de la difficulté à résoudre un problème, une rencontre avec un professionnel vous aidera à surmonter les réactions et les émotions qui affectent votre bien-être.

### DIFFICULTÉS AU TRAVAIL

- Stress, épuisement professionnel
- Difficultés d'adaptation au changement ou à une tâche
- Problèmes dans les relations avec les collègues ou les supérieurs, conflits
- Perte d'intérêt pour le travail, etc.

### PROBLÈMES PERSONNELS

- Troubles du sommeil
- Anxiété
- Démotivation
- Perte d'estime de soi
- Stress, fatigue, surmenage
- État dépressif, isolement
- Réaction à la suite d'un décès, etc.

### DIFFICULTÉS FAMILIALES

- Insatisfactions et conflits liés à la vie de couple
- Problèmes causés par une séparation ou un divorce
- Difficultés de communication avec les proches
- Embûches dans l'éducation des enfants
- Difficultés liées à une famille recomposée
- Difficultés liées aux responsabilités d'aidant naturel, etc.

### PROBLÈMES DE DÉPENDANCE

- Consommation abusive d'alcool, de drogues ou de médicaments
- Jeu compulsif, dépendance à Internet ou aux jeux vidéo, etc.

#### POUR OBTENIR DE L'AIDE

**1 800.361.9569**

Lorsque vous téléphonez, ayez en main votre numéro de contrat d'assurance collective et votre numéro de certificat.

\_\_\_\_\_  
Votre n° de contrat

\_\_\_\_\_  
Votre n° de certificat

Services en anglais 1 800.668.0193



### QUI A DROIT AU SERVICE?

Le service d'aide psychosociale Posaction<sup>®</sup> Plus fait partie du contrat d'assurance collective et est offert au personnel assuré.

### QUELLE EST LA DURÉE DU SERVICE?

Le service de consultation psychosociale vous donne droit à un maximum de 12 heures de rencontres en cabinet par année (contractuelle ou civile selon votre contrat).

### LE SERVICE EST-IL CONFIDENTIEL?

Offrir un service confidentiel est l'une des préoccupations premières du service Posaction<sup>®</sup> Plus. Tous les intervenants du réseau professionnel sont membres d'une association ou d'un ordre reconnu. Ces professionnels se conforment aux lois canadiennes et provinciales sur la protection des renseignements personnels. Ils sont en outre soumis au code de déontologie de leur profession. Aucune information relative à l'utilisation des services ne peut être divulguée à qui que ce soit sans l'autorisation explicite de l'utilisateur.

### COMMENT OBTENIR LE SERVICE?

Il vous suffit de téléphoner en toute confidentialité au numéro sans frais 1.800.361.9569. Le service d'ouverture de dossier est accessible 24/7.

### UTILISATION DU SERVICE SANS AUCUNS FRAIS

Le service d'aide Posaction<sup>®</sup> Plus est inclus au contrat d'assurance collective. Il n'y a aucun paiement à effectuer lors des consultations, ni de pièces justificatives à présenter par la suite.