



MC

## Accédez aux bons soins sans attente, partout et en tout temps

Grâce à son réseau diversifié de fournisseurs de soins de santé, le Programme d'aide aux employés et employées (PAE) de GreenShield Santé vous offre, à vous et à vos personnes à charge, un soutien complet et personnalisé en matière de bien-être. Accédez à un vaste éventail de solutions en fonction de vos besoins en santé mentale et de vos objectifs de vie.

Ce programme est entièrement confidentiel et accessible quand vous en ressentez le besoin. Prenez part à votre première consultation sécurisée et cryptée en ligne dans un délai de 24 à 72 heures.

Pour toute question générale ou obtenir de l'aide en cas de crise, composez le :  
(sans frais, en tout temps)

[greenshield.ca](http://greenshield.ca)

MC/M® Marque de commerce de GreenShield. Tous droits réservés.  
\*Utilisée sous licence. © 2025

GreenShield désigne collectivement l'Association Green Shield et Green Shield Holdings inc., qui regroupe nos activités d'assurance, de santé, de traitement des réclamations et d'administration des régimes d'assurance collective, y compris Assurance Green Shield Canada (AGSC), Green Shield Santé inc., Green Shield Adjudication inc. et Green Shield Administration inc. Green Shield Holdings inc. est elle-même une filiale en propriété exclusive de l'Association Green Shield, un organisme sans but lucratif.



# Programme d'aide aux employés et employées

## Optez pour votre mieux-être

### S'inscrire à GreenShield+

1. Balayez le code QR ci-dessous ou rendez-vous sur [greenshieldplus.ca](https://greenshieldplus.ca).
2. Suivez les instructions.



**Vous éprouvez des difficultés? Trouvez de l'aide dans notre Centre d'assistance à [greenshieldplus.zendesk.com](https://greenshieldplus.zendesk.com).**



[greenshieldplus.ca](https://greenshieldplus.ca)





# Voyez ce que votre PAE vous offre



## Santé mentale

Soutien confidentiel en santé mentale, partout, en tout temps. Lorsque vous ou un membre de votre famille avez besoin de parler à quelqu'un, nous vous mettons en relation avec un professionnel ou une professionnelle en santé mentale, que vous pouvez consulter en personne ou en ligne.

### Volets du programme Santé mentale

#### → Thérapie individuelle et de couple

Séances de thérapie avec un professionnel ou une professionnelle en santé mentale spécialisés dans le soutien individuel ou relationnel

#### → Santé mentale des Autochtones

Consultations et soutien en santé mentale, dans le respect des cultures et des expériences autochtones

#### → Santé mentale pour les enfants

Consultations et soutien en santé mentale offerts en fonction des besoins émotionnels et du bien-être mental des enfants, dans la compassion

#### → Le Premier pas

Programme offert en collaboration avec Michael Landsberg, qui aide les gens à reconnaître les signes de problèmes de santé mentale, à réduire la stigmatisation et à faire le premier pas vers la prise en charge de leur bien-être

et plus



## Bien-être

La thérapie peut certes contribuer au bien-être, mais d'autres facteurs entrent en ligne de compte. Notre personnel infirmier autorisé, nos nutritionnistes, nos accompagnateurs et accompagnatrices ainsi que nos autres professionnels et professionnelles formés peuvent vous aider sur tous les plans.

### Volets du programme Bien-être

#### → Services santé globale et mieux-être

Accès à un soutien supplémentaire dans tous les domaines de la santé

- Santé et nutrition
- Travail et carrière
- Conseils juridiques et financiers
- Étapes de transition de vie

#### → Carrefour mieux-être

Centre de ressources qui propose du contenu sur la santé et le bien-être – Réseau diversifié formé de personnel infirmier, de cliniciens et cliniciennes, d'autres professionnels et professionnelles ainsi que d'accompagnateurs et accompagnatrices en mode de vie en mesure de fournir de précieux conseils sur une foule de sujets

et plus

Autres services pour vous aider à vivre mieux



## Pharmacie

Accédez à des services pharmaceutiques personnalisés pour vous aider à gérer vos ordonnances et vos besoins en matière de santé.



## Télémédecine

Communiquez en quelques minutes avec des professionnels et professionnelles de la santé autorisés à exercer au Canada par texto, appel audio ou appel vidéo.



## Thérapie cognitivo-comportementale en ligne

Accédez à des modules d'apprentissage interactifs, des outils et un accompagnement pour vous aider à acquérir des stratégies positives d'adaptation.



## Parcours de soins de santé

Simplifiez votre expérience en matière de soins de santé. Accédez facilement aux services et ressources de GreenShield Santé, selon vos préférences et vos besoins en matière de soins de santé, partout et en tout temps.



Découvrez tous les services que votre PAE a à vous offrir pour vous aider à vous sentir à votre meilleur.

[greenshield.ca](http://greenshield.ca)