



## NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS SOUTENIR

### Le PAEF de Manuvie

Le Programme d'aide aux employés et aux membres de leur famille

<https://wwwec7.manulife.com/signin/fr>  
1-514-875-0720 (Français) / 1-877-955-6788 (Anglais)  
(Contract # 39146)

### Des solutions de stress

Le PAEF de Manuvie- Des stratégies pour mieux gérer le stress

<https://nstuinsurance.ca/wp-content/uploads/Stress-Solutions-Factsheet.pdf?x59329>  
1-514-875-0720 (Français) / 1-877-955-6788 (Anglais)  
(Contract # 39146)

### Le programme de traitement de traumatismes

Le PAEF de Manuvie-pour traiter des symptômes de traumatisme aigus ou persistants- jusqu'à 20 sessions)

<https://nstuinsurance.ca/wp-content/uploads/Trauma-Care-Information.pdf>  
1-514-875-0720 (Français) / 1-877-955-6788 (Anglais)  
(Contract # 39146)

### Les services de counselling du PAEF

Manulife PAEF Services de consultation/counselling  
<https://nstuinsurance.ca/members/active/manulife-efap/>  
1-514-875-0720 (Français) / 1-877-955-6788 (Anglais)  
(Contract # 39146)

### Les soins propres à la dépression

Le PAEF de Manuvie- pour traiter des symptômes modérés ou graves de la dépression et/ou de l'anxiété- jusqu'à 20 sessions)

<https://nstuinsurance.ca/wp-content/uploads/Depression-Care-NSTU.pdf>  
1-514-875-0720 (Français) / 1-877-955-6788 (Anglais)  
(Contract # 39146)

### La thérapie cognitivo-comportementale en ligne J'E-volue

Le PAEF de Manuvie-une thérapie en ligne à progression autocontrôlée visant à traiter la dépression et l'anxiété.

<https://homeweb.ca/services/5a99891ac96a2540124c202a?lang=fr>  
1-514-875-0720 (Français) / 1-877-955-6788 (Anglais)  
(Contract # 39146)

### CAREpath – Votre partenaire en mieux-être

De l'appui pour la santé mentale  
<https://nstuinsurance.ca/members/active/your-wellness-partner/>  
1-844-453-6788

### CAREpath – Le programme d'aide aux soins de santé

Pour le traitement de maladies physiques ou de maladies chroniques  
<https://nstuinsurance.ca/members/active/healthcareassist-program/>  
1-844-453-6788

### Le programme d'aide aux membres du NSTU

L'infirmière du NSTU peut fournir de l'information supplémentaire par rapport à tous les services disponibles.

<https://nstuinsurance.ca/wp-content/uploads/2021-MAP-Booklet.pdf?x31857>  
1-800-565-6788, appuyer sur le 3  
[nurse@nstu.ca](mailto:nurse@nstu.ca)

### Les services de counselling du NSTU

Deux conseillers du NSTU sont disponibles pour offrir des conseils par téléphone.

<https://nstuinsurance.ca/members/active/counselling-services/>  
1-800-565-6788, appuyer sur le 3  
[nurse@nstu.ca](mailto:nurse@nstu.ca)

### Le programme d'intervention précoce (PIP)

-Pour aider les membres qui éprouvent de la difficulté à demeurer au travail (même lors de l'enseignement en ligne) ou à retourner au travail

<https://nstuinsurance.ca/members/active/early-intervention-program-eip/>  
1-800-565-6788, appuyer sur le 3  
[nurse@nstu.ca](mailto:nurse@nstu.ca)

### Une consultation psychologique indépendante

Il est nécessaire de se référer à l'infirmière du NSTU pour avoir accès à ce service gratuit et confidentiel. Un rendez-vous sera fixé à l'intérieur de deux semaines de votre auto-référence.

1-800-565-6788, appuyer sur le 3  
[nurse@nstu.ca](mailto:nurse@nstu.ca)

### Des sessions de psychologie

Vous avez aussi accès à 20 sessions de psychologie par année (qui commence le 1 août de chaque année)- 80% payé par le régime d'assurance jusqu'à un max. de 140\$ par session.