



Optez pour la santé et le mieux-être

Êtes-vous

- confronté à un problème de relations interpersonnelles ?
- anxieux ou déprimé ?
- très affecté par le stress ?
- préoccupé par les défis du rôle parental ?
- affecté par un deuil ou la fin d'une relation ?
- affecté par une relation difficile avec un coéquipier ?

**Votre programme d'aide aux athlètes (PAA)
peut vous aider à gérer ces problèmes
et de nombreux autres.**

 **LES CONSULTANTS SHEPELL LTÉE**
Les professionnels en PAE®
Fournisseur officiel du PAA de l'équipe olympique canadienne


Canadian Olympic Committee
Comité olympique canadien

Votre PAA des Consultants Shepell est un service confidentiel de counseling et de soutien, offert sans frais aux athlètes d'élite canadiens, 24 heures sur 24, sept jours sur sept.

© Marque officielle du Comité olympique canadien

Votre programme d'aide aux athlètes (PAA)

Prenez votre bien-être en main. Faites appel au soutien pratique, immédiat et confidentiel du counseling pour vous aider à gérer les difficultés quotidiennes et les plus grands défis de la vie.

• Que vous réserve votre PAA ?

Votre PAA est un service confidentiel et volontaire de counseling et de référence, auquel peuvent accéder les athlètes qui sont membres de l'équipe nationale d'un sport olympique ou panaméricain ou qui ont participé à des compétitions au cours des deux dernières années. Les membres de la famille immédiate (le conjoint, les enfants, les parents) peuvent aussi accéder à ce service.

Le programme est conçu pour aider à résoudre des problèmes personnels, avant que ceux-ci ne deviennent plus sérieux.

Vous pouvez choisir de recevoir du soutien en personne, par téléphone ou en ligne, par le biais du CyberCounseling®. Vous pouvez aussi tirer profit des ressources en ligne et des outils interactifs pour vous aider à mieux gérer votre santé physique et émotionnelle.

• Le service est-il confidentiel ?

Oui. Vos conversations sont entièrement confidentielles, dans les limites définies par la loi. Personne au COC ou à votre organisme national de sport ne saura que vous avez utilisé le service.

• Quels en sont les coûts ?

Vous ne payez rien. Pour chacun de vos problèmes, vous pouvez accéder à une série de rencontres. Si un service spécialisé s'avère nécessaire, vous et votre conseiller choisirez la ressource la plus appropriée à vos besoins. Bien que vous deviez assumer les frais de ces services spécialisés, plusieurs d'entre eux pourraient être couverts par le régime d'assurance-maladie provincial ou d'autres régimes d'assurance santé.

• Comment pouvez-vous prendre votre santé en main ?

Des professionnels très humains vous aideront à clarifier votre situation et à choisir le service qui convient à vos besoins. Composez sans frais le numéro de votre PAA, 24 heures sur 24, sept jours sur sept, ou visitez le site du CyberCounseling afin d'obtenir du soutien en ligne.

Pour communiquer avec votre PAA, 24 heures sur 24, sept jours sur sept, composez l'un de ces numéros :

En Amérique du Nord : **1 800 361-5676**

Au Royaume-Uni : **0 800 328-7603**

Tous les autres pays : **416 961-1559**

Nous acceptons les frais d'appel

ou visitez le **www.warrenshepell.com/cybercounseling**

 **LES CONSULTANTS SHEPELL LTÉE**
Les professionnels en PAE®


Canadian Olympic Committee
Comité olympique canadien

Prendre soin de soi

- le stress personnel • la dépression • le deuil et la perte
- l'anxiété • le vieillissement et la quarantaine
- la gestion de la colère • les situations de crise
- les événements traumatisants • les troubles de l'alimentation

Gérer une relation interpersonnelle ou familiale

- la communication • les conflits interpersonnels ou familiaux
- la séparation et le divorce • le rôle parental • la violence familiale • les difficultés dans la famille élargie ou reconstituée
- les inquiétudes au sujet des parents âgés • la génération sandwich

Clarifier une question juridique

- le droit de la famille • la garde d'un enfant • la séparation et le divorce • la faillite • les assignations, les mandats et les citations à comparaître • la protection du consommateur • la planification successorale

Découvrir des ressources en soins et services aux enfants et aux aînés

- les soins et services aux enfants • l'adoption • le congé de maternité ou parental • les écoles et services éducatifs
- les programmes de jour pour les aînés • les résidences et les maisons de retraite pour les personnes âgées • les programmes adaptés aux besoins spéciaux • les groupes d'éducation familiale
- les services de transport

Relever un défi professionnel

- le conflit en milieu de travail • le rendement au travail
- la planification de carrière • la violence • le harcèlement
- l'équilibre travail et vie personnelle • le stress professionnel

Affronter un problème de toxicomanie

- l'alcool • la drogue • le tabagisme • le jeu
- les autres dépendances • la prévention de la rechute

Comprendre la nutrition

- les pertes et les gains de poids • la gestion du cholestérol, de l'hypertension, du diabète, d'une maladie cardiaque
- les réserves énergétiques et la résistance au stress
- l'alimentation et un horaire chargé

Obtenir des conseils en matière de santé

- la grippe, une forte fièvre, la toux et le rhume
- une brûlure légère • les vomissements • les maux généralisés et la douleur • les examens • les médicaments
- les mises en garde de la santé publique

Trouver des services de relève

- les soins infirmiers • les soins postopératoires et postpartum
- un accident vasculaire cérébral • l'Alzheimer ou autre forme de démence • les soins palliatifs • les soins personnels
- la réadaptation • l'accompagnement

Pour communiquer avec votre PAA, 24 heures sur 24, sept jours sur sept, composez l'un de ces numéros :

En Amérique du Nord : **1 800 361-5676**

Au Royaume-Uni : **0 800 328-7603**

Tous les autres pays : **416 961-1559**

Nous acceptons les frais d'appel

ou visitez le **www.warrenshepell.com/cybercounseling**