

Telephonic counselling

Counselling sessions over the phone in the convenience and comfort of your home.



Private and confidential, telephonic counselling with your Employee and Family Assistance Program (EFAP) provides real-time counselling sessions using your mobile phone or landline. It's as simple as calling the Care Access Centre and asking for help.

Convenient and secure

Telephonic counselling is convenient, accessible and secure. Over the past 20 years, tele counselling has proven to be an effective and recognized therapeutic modality.

Telephonic counselling is best suited for those who:

- Have limited mobility
- Have busy schedules
- Live in remote regions
- Have exceptional privacy needs
- Are most comfortable at home
- Find it easier to express themselves verbally rather than in writing

How to get started

- Contact our Care Access Centre
- On your appointment day, you will "meet" your counsellor by receiving a call from the counsellor at the designated time.
- Once Telephonic counselling is identified as the preferred and best method of treatment, you will be provided with an appointment.

Technical requirements

We recommend that you use a landline telephone for better sound quality, but you can use a mobile phone if you prefer. You can attend your counselling session from home or just about any location that is quiet, where you have privacy, and are free from distraction.

Phone sessions cannot be conducted while you are driving or operating a vehicle.

For 24/7 confidential EAP support:

Visit LifeWorks online:

Counseling par téléphone

Accès pratique à des séances de counseling par téléphone dans le confort de votre foyer.



Le counseling par téléphone offert au titre de votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) vous donne accès à des séances de counseling confidentielles en temps réel au moyen de votre téléphone cellulaire ou filaire. Il suffit d'appeler au centre d'accès aux services et de demander de l'aide.

Pratique et sûr

Le téléphone est un moyen pratique, accessible et sûr de se prévaloir de services de counseling. Depuis une vingtaine d'années, le counseling par téléphone est reconnu comme un mode de thérapie efficace et éprouvé.

Le counseling par téléphone convient aux personnes:

- dont la mobilité est réduite;
- dont l'emploi du temps est chargé;
- vivant en région éloignée;
- pour qui la confidentialité est primordiale;
- qui sont plus à l'aise dans le confort de leur foyer;
- qui préfèrent s'exprimer verbalement plutôt que par écrit.

Comment s'y prendre

- Communiquez avec notre centre d'accès aux services.
- Après avoir déterminé que le counseling par téléphone est le meilleur mode de traitement pour vous et celui que vous préférez, nous fixerons un rendez-vous.
- Le jour de la consultation, vous ferez la connaissance de votre conseiller, qui vous appellera à l'heure convenue.

Exigences techniques

Pour assurer une meilleure qualité du son, nous vous recommandons d'utiliser un téléphone filaire, mais vous pouvez également vous servir de votre téléphone cellulaire. Vous pouvez suivre les séances de counseling de la maison ou de tout autre endroit tranquille où vous ne serez pas dérangé et où vous pourrez parler en toute confidentialité.

Veillez noter que vous ne pouvez pas être au volant d'une voiture ou manoeuvrer un autre véhicule pendant les entretiens téléphoniques.

Pour un support PAE confidentiel 24/7:

Visitez LifeWorks en ligne: