

## Programme d'aide pour les agriculteurs



### Laissez-nous vous aider

Votre programme d'aide pour les agriculteurs (PAPA) vous apporte un soutien **immédiat et confidentiel** pour vous aider, ainsi que votre famille, à résoudre des préoccupations en matière de travail, de santé ou de vie. Nous sommes là, partout et en tout temps. Laissez-nous vous aider.

[travaillantsantevie.com](http://travaillantsantevie.com)



## Comprendre votre programme

- Votre PAPA est un service de soutien confidentiel aidant à entreprendre une démarche vers un changement positif. Laissez-nous vous aider à trouver des solutions à vos problèmes, quels que soient votre âge et l'étape de votre vie.
- Votre PAPA est entièrement confidentiel, dans le cadre défini par la loi. Personne ne saura que vous avez utilisé le service, à moins que vous en parliez vous-même.
- La réception d'appels et les évaluations des besoins sont sans frais. Le financement du programme est basé sur le principe d'utilisateur-payeur. Si une consultation clinique est planifiée, nous vous demanderons un numéro de carte de crédit sur laquelle porter les frais.

### Soutien complémentaire

AU COEUR DES FAMILLES AGRICOLES (ACFA)  
Travailleur de rang et maison de répit  
<http://www.acfareseaux.qc.ca> | 450-768-6995

RÉSEAU HOMMES QUÉBEC (RHQ)  
Création ou intégration à un groupe de discussion  
<http://www.rhquebec.ca> | 1-877-908-4545

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES CENTRES  
D'INTERVENTION EN DÉPENDANCE (AQCID)  
Pour trouver un organisme en intervention ou en prévention  
<http://www.aqcid.com> | [info@aqcid.com](mailto:info@aqcid.com)  
418-682-0051

Laissez-nous vous aider



Accédez à votre programme d'aide pour les agriculteurs (PAPA) en tout temps, par téléphone ou sur le Web.

**1 800 361-2433**  
[travaillantsantevie.com](http://travaillantsantevie.com)

## Solutions travail, santé et vie

### Optimiser votre bien-être

- Stress • Problèmes de santé mentale • Deuil
- Situations de crise

### Gérer vos relations

- Communication • Séparation et divorce • Parentalité

### Gérer un problème professionnel

- Stress • Rendement • Équilibre travail-vie personnelle

### Résoudre un problème de dépendance

- Alcool • Drogue • Tabagisme • Jeu

### Trouver des ressources en soins aux enfants et aux aînés

- Garderies • Écoles • Résidences et foyers pour aînés

### Obtenir des conseils juridiques

- Droit de la famille • Séparation et divorce
- Garde d'un enfant

### Obtenir des conseils financiers

- Gestion de la dette • Faillite • Retraite

### Améliorer votre nutrition

- Gestion du poids • Hypercholestérolémie et hypertension artérielle • Diabète

### Prendre soin de votre santé

- Comprendre des symptômes • Identifier un problème de santé • Améliorer le sommeil

Accédez à votre PAPA en tout temps,  
par téléphone ou sur le Web.

**1 800 361-2433**  
[travaillantsantevie.com](http://travaillantsantevie.com)

Téléchargez l'application Mon PAE à partir de la boutique d'applications de votre appareil ou saisissez le code QR ci-contre.



## Farmer's Assistance Program (FAP)



Let us help

Your Farmer's Assistance Program (FAP) provides you and your immediate family with **immediate and confidential help** for any work, health or life concern. We're available anytime and anywhere. Let us help.

[workhealthlife.com](http://workhealthlife.com)



## Understanding your Farmer's Assistance Program (FAP)

- Your FAP is a confidential support service that help you take the first step toward change. Let us help you find solutions to the challenges you face at any age and stage of life.
- Your FAP is completely confidential within the limits of the law. No one will ever know that you have used the program unless you choose to tell them
- The first call and need assessment are free of charge. Funding for the program is based on the user-pay model. If a clinical consultation is needed, a credit card number will be requested.

### Additional support

AU COEUR DES FAMILLES AGRICOLES (ACFA)

Outreach workers and respite home

<http://www.acfareseaux.qc.ca> | 450-768-6995

RÉSEAU HOMMES QUÉBEC (RHQ)

For information on creating or joining a discussion group

<http://www.rhquebec.ca> | 1-877-908-4545

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES CENTRES D'INTERVENTION EN DÉPENDANCE (AQCID)

To find a response or prevention organization

<http://www.aqid.com> | [info@aqcid.com](mailto:info@aqcid.com)

418-682-0051

Let us help



Access your Farmer's Assistance Program (FAP) 24/7 by phone or web.

**1.877.257.5557**

[workhealthlife.com](http://workhealthlife.com)

## Solutions for work, health and life

### Achieve well-being

- Stress • Mental health concerns • Grief and loss
- Crisis situations

### Manage relationships

- Communication • Separation/divorce • Parenting

### Deal with workplace challenges

- Stress • Performance • Work-life balance

### Tackle addictions

- Alcohol • Drugs • Tobacco • Gambling

### Find child and elder care resources

- Child care • Schooling • Nursing/retirement homes

### Get legal advice

- Family law • Separation/divorce • Custody

### Receive financial guidance

- Debt management • Bankruptcy • Retirement

### Improve nutrition

- Weight management • High cholesterol and blood pressure • Diabetes

### Focus on your physical health

- Understand symptoms • Identify conditions
- Improve sleep

Access your FAP 24/7 by phone or web.

**1.877.257.5557**  
[workhealthlife.com](http://workhealthlife.com)

Download My EAP app now at your device app store or scan the QR code.

