



You are strong

One of the hardest things to do is ask for help. But you are strong, and we can help.

Are you experiencing?

- Trouble sleeping • Relationship issues • Anger • Sadness
- Increased use of alcohol or drugs • Suicidal thoughts

Let us help. **Trauma Assist** is a **confidential** program that is dedicated to helping you cope with the effects of traumatic stress and build resilience so you can feel better.

How Trauma Assist works

The program is **confidential** and voluntary. A trusted screening will indicate if Trauma Assist is right for you. You will work with a counsellor who specializes in post-traumatic stress to develop your coping skills and build resilience so you can remain healthy and productive at work and home.

Access Trauma Assist 24/7

by phone or web.

Call **1.800.268.5211**

Visit workhealthlife.com





Vous êtes solide

Rien n'est plus difficile que de demander de l'aide. Mais vous êtes solide, et nous pouvons vous aider.

Êtes-vous aux prises avec un ou plusieurs de ces problèmes?

- Trouble du sommeil • Problèmes relationnels • Colère • Tristesse
- Consommation excessive d'alcool ou de drogues • Pensées suicidaires

Laissez-nous vous aider. **Assistance post-traumatique** est un programme **confidentiel** qui vise à vous aider à gérer les effets du stress post-traumatique et à renforcer votre résilience, afin que vous puissiez vous sentir mieux.

Fonctionnement du programme

Assistance post-traumatique est un programme **confidentiel** et facultatif. Une évaluation préliminaire indiquera s'il vous convient. Vous travaillerez avec un conseiller spécialisé en stress post-traumatique qui vous aidera à renforcer votre capacité d'adaptation et votre résilience afin de demeurer en santé et productif au travail et à la maison.

Accédez en tout temps au programme Assistance post-traumatique, par téléphone ou sur le Web. Composez le **1.800.268.5211** Visitez travaillsantevie.com

