

# Une ressource connue depuis **25** ans

Depuis 25 ans, le PAP a reçu plus  
de 5000 demandes de consultation  
venant d'employés de toutes catégories.

Saviez-vous que 40 % des motifs  
de consultation sont **liés au travail**  
et que la majeure partie concerne  
des conflits interpersonnels.

Les autres motifs de consultation (60 %)  
sont d'ordre **personnel** et se rapportent  
principalement à des difficultés  
psychologiques, conjugales et familiales.

## Pour qui?

Tout le personnel **permanent et contractuel** (surnuméraire, temporaire) de l'Université ayant besoin de support ou d'information : professionnel, technicien, personnel de bureau, professeur, cadre, métier, professionnel de recherche, chargé de cours, responsable de formation pratique, etc. Un membre de la famille peut participer si nécessaire à la démarche de consultation.

## Accessibilité et gratuité

Le personnel de l'Université est autorisé, sans pénalité, à se rendre à son programme d'aide pendant les heures de travail de la semaine. Il obtient un rendez-vous dans un court délai et bénéficie de **5 rencontres gratuites** par période de 12 mois.

## Nous joindre

☎ 418 656-2131, poste 8008

Heures d'ouverture :

Lundi au vendredi  
8 h à 12 h - 13 h 30 à 16 h 30

**Programme d'aide au personnel**  
Pavillon Alphonse-Marie-Parent  
2255 rue de l'Université, local 1661  
Université Laval  
Québec (Québec) G1V 0A6

# Le PROGRAMME D'AIDE AU PERSONNEL

une ressource  
au cœur de  
vos solutions



# PROGRAMME D'AIDE AU PERSONNEL

## POURQUOI UN PROGRAMME D'AIDE AU PERSONNEL?

*Toute personne peut vivre à un moment*

*ou l'autre de sa vie un problème*

*personnel qui affecte son travail ou*

*à l'inverse, un problème lié au travail*

*qui affecte sa santé ou sa vie privée.*

*Depuis plus de 25 ans, l'Université Laval*

*offre un service de consultation*

*à son personnel afin de l'aider*

*à traverser une période difficile et*

*retrouver son bien-être.*

### Services offerts

- Des psychologues d'expérience et membres de l'Ordre des psychologues offrent de la **consultation individuelle** pour un support à court terme (5 rencontres gratuites par période de 12 mois).
  - Approche interactive axée sur les **solutions** : écoute et reconnaissance du problème, plan d'action (objectifs réalistes, moyens concrets).
- **Entretien téléphonique** au besoin.
- **Conseil et information** préventive (pour soi ou un proche).
- **Référence et suivi**, si nécessaire : CLSC, médecin, psychologue, etc.

### Principales caractéristiques

CONFIDENTIALITÉ

VOLONTARIAT

SANS PRÉJUDICE

Les rencontres de consultation sont **confidentielles**. Selon le code d'éthique de l'Ordre des psychologues, aucun renseignement n'est transmis sans votre autorisation écrite.

Parfois, un collègue, un conseiller syndical, un gestionnaire ou médecin peut vous suggérer de faire appel au service d'aide. Une demande de consultation se fait toutefois de façon libre et **volontaire** en tout temps. Elle nécessite une motivation personnelle.

L'utilisation ou non du service d'aide ne peut porter **préjudice** ou nuire à votre sécurité d'emploi ni vos chances d'avancement.

### Difficultés personnelles, conjugales ou familiales

- Stress, anxiété, réactions dépressives
- Problème d'adaptation au changement
- Problème de communication, d'affirmation
- Séparation, divorce, monoparentalité
- Deuil, perte de sens à sa vie
- Problème avec un enfant, un parent
- Violence verbale ou psychologique
- Frustration, colère excessive
- Étape de vie difficile (maladie, pré-retraite)
- Abus d'alcool, drogue, médicament ou jeu (soi ou un proche)
- Problème financier ou légal

### Difficultés liées au travail

- Démotivation, épuisement professionnel
- Insécurité et difficulté d'adaptation
- Conflit avec un patron ou un collègue
- Rôle et tâche ambigus, surcharge
- Violence verbale ou psychologique
- Sentiment d'incompétence
- Insatisfaction de carrière, réaffectation
- Harcèlement psychologique ou sexuel
- Difficulté de gestion
- Indécision face à la retraite
- Choc suite à un événement traumatique