



Le Plan Major la solution étudiante

PROGRAMME D'AIDE AUX ÉTUDIANTS

Le programme d'aide aux étudiant-e-s du Plan Major (PAE) vous offre l'accès à un centre de gestion de crises et d'informations, gratuit en tout temps. Cet outil dédié au soutien des étudiant-e-s éprouvant des difficultés propose plusieurs services de consultations et les interventions professionnelles sont axées sur la résolution de problème à court terme.

La technologie fait partie intégrante de ce programme qui vous donne accès à un portail web et un centre de documentation en ligne.

Quel est le fonctionnement du PAE?

- Lignes d'interventions qui couvrent autant les problèmes physiques, psychologiques, financiers et juridiques.
- Différentes options de consultation pour l'utilisateur du programme : téléphonique, en personne et par le web.
- Ligne sans frais partout en Amérique du Nord.
- Interventions rapides et efficaces en plusieurs langues.
- Service confidentiel offert 24 heures par jour, tous les jours.
- Prise de rendez-vous en moins de 24 heures.
- 3 heures de consultation par utilisateur (maximum).



Quelles situations courantes peuvent être prises en charge par le PAE?

- Difficultés personnelles (stress, anxiété, dépression, insomnie, démotivation, deuil, etc.)
- Difficultés conjugales
- Difficultés et stress causé par les épreuves scolaires.
- Problèmes liés à l'aspect financier, à l'exception d'aide relative aux placements. (Maximum 30 minutes)
- Problèmes d'orientation professionnelle ou en réorientation de carrière.
- Problèmes d'aspects juridiques. (Maximum 30 minutes)
- Problèmes liés à la violence.
- Problèmes de santé physique liés aux habitudes de la vie (obésité, diabète, tabagisme, hypercholestérolémie, hypertension artérielle, troubles alimentaires, etc.)

Quels sont les autres services de soutien prévus par le PAE?

- Interventions post-traumatiques pour les étudiant-e-s relatives aux situations importantes.
- Accompagnement psychosocial en lien avec les dépendances (drogues, alcool, médicaments, jeu).
- Coaching aux étudiant-e-s monoparentaux pour les enfants en difficultés d'apprentissage.



En cas de difficultés, n'hésitez pas, le programme d'aide est là pour ça.

Besoin de soutien?
1 877 418-1537



LifeWorks

www.lifeworks.com/ca/fr/
www.mieuxvivre.com
Application mobile

Informations requises pour identification :
Numéro étudiant • Nom de l'association étudiante

Vous avez des questions supplémentaires? Contactez-nous.



Service à la clientèle du Plan Major
763 boul. St-Joseph, Gatineau, Québec
1 877 976 2567
etudiant@planmajor.ca