

ARRQ

MON PAM POUR :

- **Problèmes professionnels**
Relation interpersonnelle, communication, harcèlement psychologique et/ou sexuel, démotivation, épuisement professionnel, etc.
- **Problèmes de dépendance**
Affective, toxicomanie, jeux, réseaux sociaux, etc.
- **Problèmes de couple**
Difficulté relationnelle et/ou de communication, violence psychologique et/ou physique, séparation, etc.
- **Problèmes familiaux**
Famille reconstituée, difficulté relationnelle et/ou de communication, problème de comportement, délinquance, violence psychologique et/ou physique, etc.
- **Problèmes personnels**
Deuil, crise, isolement, communication, stress et anxiété, estime de soi, trauma, etc.
- **Problèmes reliés à la santé mentale**
Dépression, anxiété, phobie, névrose, psychose, etc.
- **Problèmes reliés à la santé physique**
Accident, maladie, handicap, retour au travail après une longue maladie ou un accident de travail, ménopause, andropause, etc.
- **Problèmes reliés à la nutrition**
Embonpoint, estime de soi, maladie de Crohn, colite ulcéreuse, diabète, hypertension, hypercholestérolémie, etc.
- **Problèmes financiers (téléphonique si hors Québec)**
Difficultés financières, planification de retraite, budget, etc.
- **Problèmes juridiques (téléphonique)**
Garde partagée, pension alimentaire, dossier pour alcool au volant, problèmes familiaux, droit civil et familial, etc.

MON PAM

10 heures de consultation par membre, par conjoint et par enfant, renouvelées tous les **1^{er} octobre**.

Incluant **1 h** téléphonique pour conseils juridiques.

Consultez votre PAM sur **mon-pae.ca** pour connaître vos services. **Code d'accès Internet : 259-ARRQ**

Partout au Canada
Composez le 1 888.799.0303
briopae.com

No. client : 10259