



Plan Major  
On parle vrai.

+



**SynerVie**  
par Morneau Shepell

## PROGRAMME **D'AIDE ÉTUDIANT**

Le programme d'aide étudiant (PAE) est un service confidentiel qui vous permet d'obtenir de l'assistance et de l'information diversifiée. Il est offert gratuitement à tous les étudiant·e·s\*.



\*sous réserve des maximums de l'offre de service et des problématiques vécues par l'étudiant·e

## CONSULTATIONS 24/7

Contactez l'équipe du programme d'aide en toute confidentialité si vous ressentez du stress, avez du mal à dormir ou êtes préoccupé par votre budget ou autre. Vous aurez accès à des consultations avec des professionnels reconnus, 24 h/24, 7 jours/7. Au besoin, vous serez référés à des intervenants et autres spécialistes, ainsi qu'à des ressources dans votre région.



Les consultations vous permettront d'obtenir du soutien et des conseils pour différents éléments de la vie;

- Soutien psychologique pour les études, le travail, la vie personnelle, la famille, l'argent, etc.
- Conseil pour l'organisation budgétaire.
- Consultation juridique.
- Conseils sur les habitudes de vie et la santé.

## EXEMPLES DE SITUATIONS PRISES EN CHARGE PAR LE PAE :

- Difficultés personnelles; stress, anxiété, dépression, insomnie, démotivation, deuil, etc.
- Problèmes liés à la violence physique, psychologique et sexuelle.
- Difficultés et stress causé par les épreuves scolaires (parcours académique).
- Problèmes liés à l'organisation et à la planification de votre argent.
- Problèmes d'orientation professionnelle ou en réorientation de carrière.
- Problèmes d'aspect juridiques.
- Besoins de conseils nutritionnels (saine alimentation).
- Problèmes de santé physique liés aux habitudes de la vie; obésité, diabète, tabagisme, hypercholestérolémie, hypertension artérielle, troubles alimentaires, etc.

# PORTAIL WEB ET APPLICATION MOBILE SYNERVIE·LIFEWORKS

Le portail web et l'application mobile vous offriront un complément d'informations, des conseils, des troussees d'outils et bien plus!



- Fil de nouvelles avec des articles en lien avec l'actualité.
- Boîte à outils qui rassemble différents conseils en lien avec l'argent, la famille, la santé, le travail et la vie.
- Capsules vidéos et audios pour la gestion du stress.
- Accès au clavardage, démarrez une conversation pour obtenir du soutien.

Fil de nouvelles



Boîte à outils

Vidéo / Audio



Clavardage

Ligne d'aide directe 24/7

1 877.976.2567

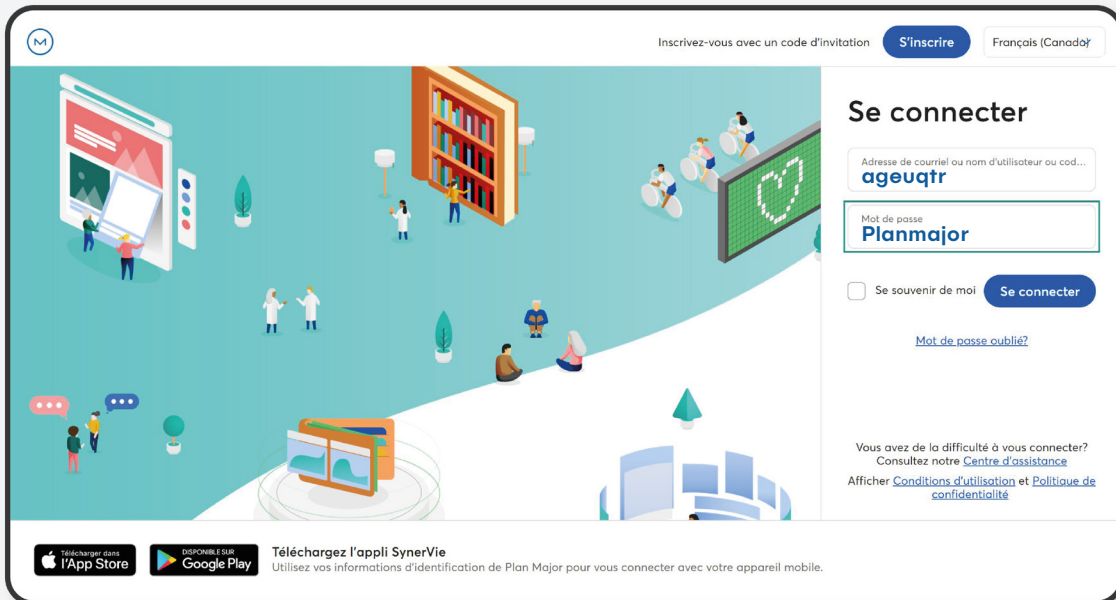


# VOS INFORMATIONS D'IDENTIFICATION

Utilisez les informations d'identification suivantes pour vous connecter, vous aurez la possibilité de vous créer un profil personnalisé par la suite.

Nom d'utilisateur: **ageuqtr**

Mot de passe: **Planmajor**



Inscrivez-vous avec un code d'invitation [S'inscrire](#) Français (Canada)

## Se connecter

Adresse de courriel ou nom d'utilisateur ou cod...  
**ageuqtr**

Mot de passe  
**Planmajor**

Se souvenir de moi [Se connecter](#)

[Mot de passe oublié?](#)

Vous avez de la difficulté à vous connecter?  
Consultez notre [Centre d'assistance](#)

Afficher [Conditions d'utilisation](#) et [Politique de confidentialité](#)

Téléchargez l'appli SynerVie  
Utilisez vos informations d'identification de Plan Major pour vous connecter avec votre appareil mobile.

N'hésitez pas à contacter l'équipe de Plan Major si vous avez besoin d'assistance ou pour toutes autres questions.



**planmajor.ca**

1 877.976.2567

etudiant@planmajor.ca