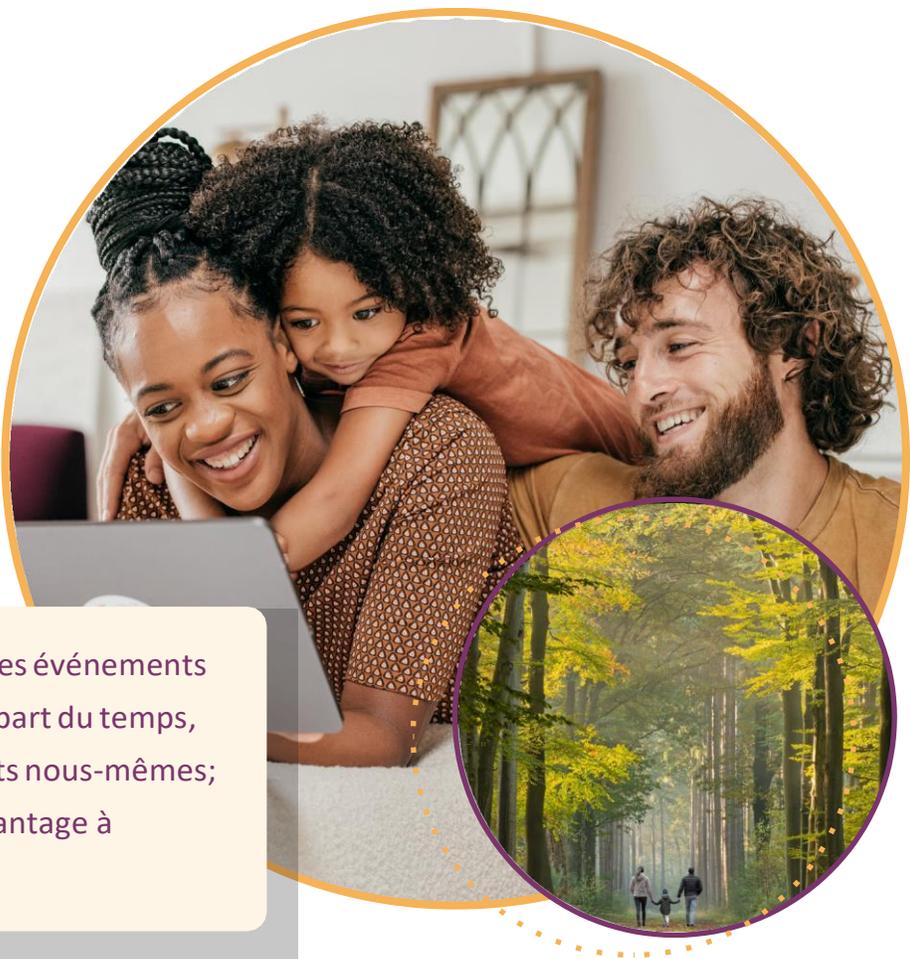


# Le Programme d'aide aux employés\* et à leur famille

Apprenez à connaître votre PAEF



Tôt ou tard, nous devons tous affronter des événements pénibles ou stressants dans la vie. La plupart du temps, nous pouvons faire face à ces événements nous-mêmes; mais dans certains cas, nous aurions avantage à demander de l'aide.

Votre PAEF est un service professionnel, confidentiel et proactif vous offrant un large éventail de services pour vous aider à résoudre vos problèmes personnels, familiaux ou professionnels.

## Quels sont les services qui vous sont offerts?

Dans un environnement confidentiel, vous pouvez recevoir des services de counseling pour surmonter n'importe quelle difficulté, qu'il s'agisse du début d'une dépendance éventuelle ou de la gestion du stress au quotidien.

Votre PAEF est là pour vous aider quand vous en avez besoin, 24 heures sur 24, 7 jours par semaine, 365 jours par an.

## Nous protégeons votre vie privée

Nous sommes Homewood Santé, une entreprise de confiance possédant de nombreuses années d'expérience dans l'offre du meilleur soutien possible à des clients comme vous. Votre vie privée est protégée dans les limites prescrites par la loi. Votre identité ne sera révélée à personne, pas même à votre employeur.

Les gens ont recours au PAEF pour régler des problèmes personnels tels que difficultés relationnelles, familiales ou parentales, anxiété, dépression, toxicomanie, deuil, maladie ou encore pour des problèmes liés au travail.

Nous vous trouverons un conseiller qui sera en mesure de répondre à vos besoins et de vous proposer des solutions à court terme.

Si une aide supplémentaire, spécialisée ou à long terme s'avérait nécessaire, votre conseiller vous aiguillera vers des ressources ou programmes communautaires répondant à vos besoins particuliers.

## Comment fonctionne le counseling?

Les services de counseling vous sont offerts en face à face, par téléphone, par vidéo ou en ligne.

Nous avons des bureaux partout au pays et les rendez-vous sont accordés rapidement, au moment qui vous convient. Vous avez une préférence quant au sexe du conseiller? À l'endroit et à l'heure du rendez-vous? Nous ferons de notre mieux pour satisfaire vos demandes. Lorsque vous avez besoin de parler avec quelqu'un, il vous suffit d'appeler Homewood Santé. Notre personnel vous posera quelques questions de base (afin d'établir votre admissibilité au service demandé) et vous aidera à fixer votre premier rendez-vous au moment qui vous convient. Un conseiller expérimenté évaluera vos sujets de préoccupation et vous aidera à leur trouver des solutions pratiques.

## Le Coaching IntelliVie

Coaching IntelliVie est un ensemble de services comprenant des évaluations, du coaching et de l'information sur les ressources disponibles. Chacun des services IntelliVie a été conçu de façon à vous permettre d'adopter une approche proactive de la gestion des défis quotidiens.

Un conseiller des services de Coaching IntelliVie communiquera avec vous dans les 72 heures de votre appel pour fixer un rendez-vous avec le spécialiste qui répond le mieux à vos besoins.

## Solutions de conciliation travail-vie personnelle

- Soutien aux nouveaux parents
- Services de soutien parental
- Soutien aux aidants naturels (aînés/famille)
- Services d'information et de consultation juridiques
- Solutions relationnelles
- Coaching financier
- Deuil et pertes affectives

## Services de coaching IntelliSanté

- Counseling en nutrition
- Changements au mode de vie
- Parcours mieux-être
- Abandon du tabac

## Services de coaching IntelliCarrière

- Orientation professionnelle
- Planification de la retraite
- Soutien aux travailleurs de quarts
- Difficultés au travail

## Services en ligne – Monhomeweb.ca

Homeweb fait partie intégrante de votre Programme d'aide aux employés et à leur famille. Vous pouvez accéder à Homeweb sur votre téléphone, tablette ou ordinateur de bureau. Homeweb offre aux utilisateurs la possibilité de créer un profil individuel, de recevoir des recommandations de contenu personnalisé et d'accéder à bon nombre de ressources utiles – en tout temps et en tout lieu.

Consultez Homeweb pour accéder à des outils interactifs, un questionnaire d'évaluation de votre santé et de votre mieux-être, un localisateur de ressources pour soins aux enfants ou aux aînés ainsi qu'à une bibliothèque d'articles sur la santé, la conciliation travail-vie personnelle et le milieu de travail.

## J'E-Value par Homewood Santé<sup>MC</sup>

J'E-Value est la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) en ligne de Homewood Santé. La TCC en ligne s'est révélée une intervention efficace pour soigner la dépression, l'anxiété et d'autres symptômes psychologiques allant de légers à modérés.

J'E-Value contient plus de vingt plans de traitements ainsi qu'une multitude d'outils et de ressources pour vous aider à changer vos schèmes de pensée, à améliorer votre humeur ou à soigner votre anxiété.

## Et si je suis en crise ?

Vous pouvez appeler Homewood Santé à toute heure du jour ou de la nuit. **De l'aide vous est donc accessible en tout temps.**

## Qui dois-je contacter?

Pour parler à un conseiller en toute confidentialité, pour obtenir des services en cas de crise (24 h sur 24), ou pour prendre rendez-vous, communiquez avec nous aujourd'hui même au numéro ci-dessous.

Communiquez avec nous pour en savoir plus.

**1 866 398-9505** | Toll free in English : 1 800 663-1142

Appels internationaux (frais virés acceptés) : 514 875-0720

**MonHomeweb.ca**

