



Coaching
Counseling
Soutien

Il est maintenant plus facile d'atteindre vos objectifs santé et mieux-être.

Votre Programme d'aide aux membres et à leur famille (PAMF)



Homewood
Health | Santé

Service professionnel

Nous garantissons la confidentialité de vos renseignements personnels.

Homewood Santé^{MC} est une société canadienne de confiance solidement établie offrant le meilleur soutien possible à ses clients, et ce, en toute confidentialité, dans les limites permises par la loi. Votre identité ne sera révélée à quiconque, pas même à votre employeur.

Coaching IntelliVie

Obtenez des séances téléphoniques de coaching pour une grande variété de questions relatives à la santé, la qualité de vie, la conciliation travail - vie personnelle ou la gestion de votre carrière.

Santé



- Nutrition
- Changements au mode de vie
- Parcours mieux-être
- Abandon du tabac

Équilibre de vie



- Soutien aux aidants naturels (aînés/ enfants/conjoint)
- Solutions relationnelles
- Conseils financiers
- Conseils juridiques
- Deuil et pertes affectives
- Solutions anti-stress

Carrière



- Planification de carrière
- Difficultés au travail
- Planification de la retraite
- Travail par quarts

Nous contacter

Communiquez avec nous en tout temps.

1 866 398-9505 | ATS: 1 866 433-3305

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

📄 Carte détachable de format portefeuille



Homewood
Health | Santé

1 866 398-9505

ATS : 1 866 433-3305

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

monhomeweb.ca

Programme d'aide aux membres et à leur famille

Coaching | Counseling | Soutien

Services confidentiels | Accessibles en tout temps

Différentes options de counseling

Un counseling adapté à votre mode de vie.

Notre counseling est accessible en personne, par téléphone, par vidéo ou en ligne, sans frais pour l'utilisateur. Nous avons des bureaux partout au pays et les rendez-vous sont offerts rapidement, au moment qui vous convient. Une préférence quant à l'endroit et à l'heure du rendez-vous? Nous ferons de notre mieux pour satisfaire vos demandes.

Counseling

Faire face aux défis de la vie

Votre Programme d'aide aux membres et à leur famille vous aide à prendre des mesures pratiques et efficaces pour améliorer votre qualité de vie et vous épanouir. Nous offrons un milieu favorable, confidentiel et attentionné, et vous fournissons des conseils pour toutes les épreuves :

- Problèmes familiaux
- Difficultés conjugales
- Problèmes relationnels
- Dépendances
- Anxiété
- Dépression
- Transitions de vie
- Deuil
- Stress
- Autres difficultés personnelles

Ressources en ligne

La bonne information au bon moment

Consultez monhomeweb.ca en tout temps pour accéder à des cours en ligne, à des outils interactifs et à un outil d'évaluation de votre santé et de votre mieux-être ainsi qu'à une bibliothèque d'articles sur la santé, la conciliation travail-vie personnelle et le milieu de travail.

La TCC en ligne J'E-volue

J'E-volue est un programme d'autotraitement en ligne de la dépression et de l'anxiété fondé sur des pratiques optimales: la thérapie cognitivo-comportementale (TCC).

Les exercices de ce programme de traitement novateur vous inciteront à examiner et à remettre en question la façon dont vous interprétez et percevez les stimuli externes. Ils vous aideront à modifier et à adapter votre façon de penser, de ressentir et de réagir dans diverses situations. Le programme J'E-volue vous aidera à définir, remettre en question et maîtriser vos pensées, émotions et comportements anxieux ou dépressifs.

Thérapie autonome:

vous travaillez à votre propre rythme

À la différence de la TCC traditionnelle, vous pouvez accéder à la thérapie J'E-volue 24 heures sur 24 et 7 jours par semaine, et elle est conçue de façon à vous permettre d'y travailler à votre propre rythme.

© Homewood Santé^{MC} 2020 | HH_MFAP-BRCH_BIL_0620

*Dans le présent document, le masculin est employé comme genre neutre.

Bienvenue sur Homeweb!

Pour vous aider à vivre une vie plus saine



Homeweb

Homeweb est une plateforme innovante qui offre à nos membres un accès à des outils personnalisés de gestion de la santé et du mieux-être, à des ressources et à un soutien sur demande – en tout temps et en tout lieu.

Que dois-je savoir sur Homeweb?

Homeweb fait partie intégrante de votre Programme d'aide aux membres 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, y compris des cours en lignes, articles, évaluations et conseils, ainsi que du soutien.

Comment s'inscrire à Homeweb

Première étape : Visitez www.monhomeweb.ca et cliquez sur « **S'inscrire** ».

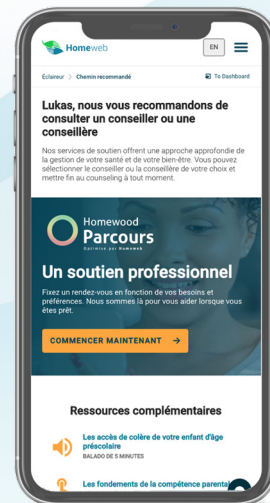
Deuxième étape : Saisissez le nom de votre organisation et cliquez sur « **Trouver!** », puis sélectionnez son nom au long dans la liste. Saisissez les renseignements demandés dans les champs prévus à cette fin, entrez une adresse électronique et un mot de passe, puis cliquez sur « **Étape suivante** ».

Troisième étape : Dites-nous de quelle façon vous êtes couvert par Homewood (par le biais de votre employeur ou celui d'un membre de votre famille) et indiquez votre lien avec cette entreprise (membre, conjoint d'un membres, personne à charge, etc.). Fournissez l'information supplémentaire requise, puis cliquez sur « **S'inscrire** » au bas de la page.



**Homewood
Parcours**
Optimisé par Homeweb

Vous avez désormais accès à la plateforme Parcours de Homewood par l'intermédiaire de Homeweb. Voici le code d'invitation grâce auquel vous pourrez vous y inscrire



Bienvenue sur Homeweb!

Consultez le site, effectuez-y des recherches ou obtenez un soutien spécialisé.

Monhomeweb.ca

© Homewood Santé^{MC}, 2021 | HS_PAMF_Inscription_Homeweb_Dec2021 | * Le masculin est employé ici comme genre



Homewood Santé