



# Pour vous aider à faire face aux problèmes quotidiens



Le ConnecteurSanté de l'Équitable est notre gamme de services en matière de santé et mieux-être

## Homewood Santé en ligne

Homewood Santé<sup>MD</sup> peut vous aider sur bien des questions, des problèmes et des préoccupations de la vie courante, et ce, en tout temps, jour et nuit, tout au long de l'année. Les ressources en matière de santé et de mieux-être qu'ils offrent reposent sur 40 ans à la tête de l'industrie dans le domaine de l'aide aux employés et à leur famille et du mieux-être organisationnel. Leurs services sont axés sur la santé mentale et leur savoir-faire clinique enrichit ainsi leurs programmes, leurs produits et leurs services.

**Chaque régime de l'Équitable<sup>MD</sup> fournit aux membres de régime un accès aux ressources suivantes en matière de santé et de mieux-être offertes par Homewood Santé.**

### Homeweb

Le portail en ligne et mobile en matière de santé et de mieux-être de Homewood Santé ne ressemble à aucune autre ressource offerte sur le marché aujourd'hui. Grâce à Homeweb, vous et les membres de votre famille pouvez accéder à des services en ligne novateurs depuis tout ordinateur ou appareil mobile.

Caractéristiques :

- Expérience utilisateur améliorée comprenant des recommandations de contenu en fonction de vos préférences
- Facilité d'accès aux services de soutien.
- Cours en ligne, articles, balados et vidéos ciblés.
- Localisateur de services de soins aux enfants ou aux aînés.



### Questionnaire santé

Le questionnaire santé (QS), offert par l'entremise de Homeweb, propose une gamme étendue d'outils d'évaluation, ainsi que des mesures de réceptivité au changement qui vous permettent de cerner les obstacles qui nuisent à votre santé et à votre mieux-être afin de vous aider à vivre sainement.

Le QS évalue quatre aspects particuliers de la santé émotionnelle : la conciliation travail-vie personnelle, l'anxiété, la dépression et le stress.

### Un programme en ligne dédié à la thérapie cognitivo-comportementale pour le traitement de la dépression et l'anxiété

Le programme de la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) en ligne est offert dans le but de soutenir les employés souffrant d'anxiété ou de dépression. La TCC encourage les petits changements progressifs du comportement et s'avère être une approche thérapeutique efficace. Accessible par l'entremise de Homeweb, ce programme vous permet de travailler à votre propre rythme et propose une série d'exercices qui aident à modifier la façon de penser, de ressentir et de réagir dans diverses situations.

MC et MD indiquent respectivement une marque de commerce et une marque déposée de L'Équitable, compagnie d'assurance vie du Canada.