



## Your future forward Employee and Family Assistance Program

It's about choice. You select your preferred care approach from:

- A fully 'live' experience,
- A fully virtual experience, or
- A blended experience



### Nobody can do what Pathfinder does

It's EFAP simplified. It's a validated stepped care approach to your overall mental health and wellness developed through almost 140 years of mental health leadership and over 40 years of EFAP experience.

Pathfinder tailors personalized care plans and service recommendations based on your unique presenting concern(s). It includes an assessment of the severity of your concern and combines the optimal clinical solution with your unique preferences to create a customized and curated care path.

### Choices

**Counselling that's convenient for you.**

In Pathfinder, you can book an appointment through our on-line booking system. There is no cost to you. Offices are local and appointments are made quickly, with your convenience in mind. Have a preference for location or appointment time? We'll do our best to accommodate your preferences.

### Life Smart Coaching

You can receive coaching support for a variety of life balance and health issues, or get expert support to better manage your career. Life Smart Coaching services are available by phone.



- | Health                    | Life Balance            | Career             |
|---------------------------|-------------------------|--------------------|
| • Nutrition               | • Elder and Family Care | • Career Planning  |
| • Lifestyle Changes       | • Relationships         | • Workplace Issues |
| • Jumpstart your Wellness | • Financial             | • Pre-Retirement   |
| • Smoking Cessation       | • Legal                 | • Shift Work       |
|                           | • Grief and Loss        |                    |
|                           | • Stress Solutions      |                    |

### Online Resources

**The right information at the right time**

Access Homeweb.ca/Equitable anytime for a wealth of expert tools and resources, including e-learning courses and a library of health and wellness articles which keep you informed about where you are in your journey and what's available to enhance your experience and outcomes.

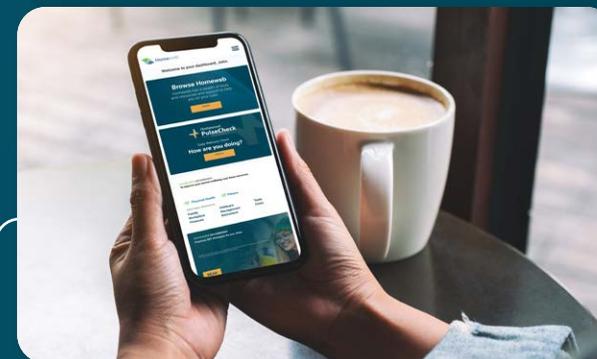
### Sentio Online CBT

Sentio is an online, self-paced treatment program for depression and anxiety using the best practice treatment approach, cognitive behavioural therapy (CBT).

Sentio will help you to identify, challenge and overcome your depressive and/or anxious thoughts, behaviour and emotions.

### Self-Guided: Work at Your Own Pace

Unlike traditional CBT programs, Sentio is available 24 hours a day, seven days a week, and we designed it to allow you to work at your own pace.



### What is Homewood MeetNow?

Where clinically appropriate, you can chat with a professional immediately. One click is all it takes. There's no booking and no waiting.

If you do not wish to MeetNow, simply select your preferred counsellor, your preferred date and time and your choice to meet telephonically or online through video. It's that simple.

### Counselling

**For all of life's challenges**

We offer a supportive, confidential and caring environment and will provide you with counselling for any challenge:

- Family
- Depression
- Marital
- Life transitions/change
- Relationships
- Grief/Bereavement
- Addictions
- Stress
- Anxiety
- Other personal issues



### Employee and Family Assistance Program

Coaching | Counselling | Support  
Confidential | Available anytime

### Contact Information

Contact us 24 hours a day, 7 days a week

**1-888-707-2115**

TTY: 1-888-384-1152

International (Call collect): 778-372-7456

[Homeweb.ca/Equitable](http://Homeweb.ca/Equitable)

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

### C'est une question de choix.

- un service « de vive voix » par téléphone;
- un service virtuel; ou
- un service mixte.



## Personne d'autre ne peut offrir ce qu'offre l'interface Parcours de Homewood.

L'interface Parcours est une fonctionnalité de pointe améliorée offerte sur la plateforme Homeweb, qui tient compte non seulement de la nature et de l'intensité de votre problème, mais aussi de vos préférences, pour vous offrir le bon service au bon moment.

L'interface Parcours crée un plan de soins personnalisé et offre des recommandations de service en fonction de votre problème. Elle évalue la gravité de vos préoccupations et combine la meilleure solution en matière de PAEF avec vos préférences pour créer un parcours de soins personnalisés adapté à vos besoins.

## Différentes options de counseling Un counseling adapté à votre mode de vie.

La plateforme Parcours vous permet de prendre rendez-vous via notre 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.

## 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  | Équilibre de vie  | Carrière  |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutrition</li> <li>• Changements au mode de vie</li> <li>• Parcours mieux-être</li> <li>• Abandon du tabac</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soutien aux aidants naturels (aînés/ enfants/conjoint)</li> <li>• Solutions relationnelles</li> <li>• Conseils financiers</li> <li>• Conseils juridiques</li> <li>• Deuil et pertes affectives</li> <li>• Solutions anti-stress</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planification de carrière</li> <li>• Difficultés au travail</li> <li>• Planification de la retraite</li> <li>• Travail par quarts</li> </ul> |

## Ressources en ligne

### La bonne information au bon moment

Vous pouvez consulter la plateforme Homeweb à toute heure du jour ou de la nuit pour y trouver une multitude de ressources et d'outils spécialisés, y compris des cours en ligne et une bibliothèque d'articles sur la santé et le bien-être qui vous permettent de suivre de près votre parcours et de vous tenir au courant des ressources mises à votre disposition pour améliorer votre expérience et accélérer votre rétablissement.

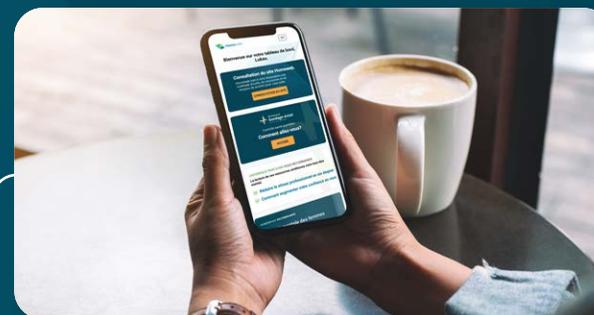
### La TCC en ligne Sentio

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

Il vous aide à définir, à remettre en question et à 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 Sentio 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.



## En quoi consiste la fonction Rencontre immédiate?

Lorsque cela est cliniquement justifié, vous pouvez parler immédiatement à un conseiller. Un seul clic suffit. Aucun rendez-vous à prendre, aucun délai d'attente.

Si vous ne souhaitez pas utiliser cette fonction, vous pouvez plutôt sélectionner votre conseiller, vos date et heure de disponibilité, ainsi que la modalité de votre choix, soit par téléphone, soit par vidéoconférence. C'est aussi simple que ça.

## Counseling

### Faire face aux défis de la vie

Votre Programme d'aide aux employés 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



**Homewood**  
Santé | Health



Assurance vie  
Équitable du Canada™

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

Coaching | Counseling | Soutien

Services confidentiels | Accessibles en tout temps

### Nous contacter

**Communiquez avec nous en tout temps.**

**1 888 707-2115**

ATS: 1 866 433-3305

Appels internationaux

(frais virés acceptés) : 778 372-7546

[Monhomeweb.ca/Equitable](http://Monhomeweb.ca/Equitable)