



# Votre centre de ressources en matière de conciliation travail-vie personnelle et de mieux-être

Programme d'aide aux employés et à leur famille de Homewood Santé<sup>MD</sup>



Vous retrouvez-vous devant un défi à relever dans votre vie? Tout vous paraît-il insurmontable au travail? Êtes-vous aux prises avec le stress ou des dettes? Ou avez-vous peut-être besoin de soutien pour vous aider à perdre du poids, à arrêter de fumer ou à planifier votre avenir?

Homewood Santé peut vous aider sur bien des questions, des problèmes et des préoccupations de la vie courante, et ce, en tout temps, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, tout au long de l'année. Leur modèle de services de consultation hors pair comprend plus de 4 500 conseillers et spécialistes cliniques.

**Une aide pour vous aider à faire face aux problèmes de la vie quotidienne, liés à la santé, à la famille, à l'argent et au travail, et tous les problèmes intermédiaires.**

Homewood Santé offre un programme d'aide aux employés et à leur famille (PAEF) complet et des ressources en matière de santé et de mieux-être. Homewood Santé offre du soutien, en toute confidentialité, par l'entremise de consultations en personne, par téléphone, par courriel, par clavardage ou par vidéo. Le portail en ligne vous propose des outils interactifs, des évaluations et des cours en ligne qui correspondent à vos champs d'intérêt.

Les services sont accessibles en tout temps, jour et nuit.

Peu importe le type de problème auquel vous avez à faire face, vous recevrez le soutien le plus approprié en temps opportun.

**Pour en savoir davantage, veuillez visiter le site [EquitableSante.ca](https://EquitableSante.ca) et cliquer sur ConnecteurSanté de l'Équitable<sup>MD</sup>.**

MC ou MD indique respectivement une marque de commerce ou une marque déposée du propriétaire respectif.

## Homewood Santé met à votre disposition

- **Un site Web sécurisé :** [Homeweb.ca/equitable](https://Homeweb.ca/equitable), le portail en ligne de Homewood Santé, contient des centaines d'articles et ressources, comme des livres numériques, des trousseaux d'outils, des jeux-concours et des auto-évaluations, des balados, des enregistrements audio complets et plus encore.
- **Des services de consultation :** le réseau national de conseillers de Homewood Santé est à votre disposition pour communiquer avec vous soit en personne, par téléphone, par courriel, par clavardage ou par vidéo.
- **Des outils en ligne :** le Questionnaire santé vous permet de déceler les risques pour la santé, tandis que l'outil dédié à la thérapie cognitivo-comportementale vous aide à gérer l'anxiété et la dépression.
- **Une application mobile gratuite :** vous n'avez qu'à rechercher « Homewood » à partir de la boutique en ligne d'Apple (App Store) ou de Google (Google Play).

## Fonctionnement

Vous pouvez appeler Homewood Santé au numéro sans frais, jour et nuit, afin de communiquer avec une consultante ou un consultant, en toute confidentialité, pour vous aider à prendre soin de votre santé et de votre mieux-être de la façon qui convient le mieux à votre style de vie. Vous pouvez également ouvrir une session sur le site Web de votre programme ou communiquer avec nous par l'intermédiaire de notre application mobile en tout temps.