Homewood
Parcours
Aide aux employé·e·s et promotion de la santé mentale

Le programme Pro de Homewood Parcours

Votre programme d'aide aux employé·e·s et de promotion de la santé mentale

Des soins spécialisés pour vous et votre famille

Le programme Parcours vous offre la solution optimale : plusieurs choix d'accès aux soins vous sont offerts, soit en personne, par téléphone ou en ligne. De plus, vous avez accès à une technologie de pointe qui améliore votre expérience et à des soins dispensés par les spécialistes en santé mentale au travail qui se sont mérité la confiance des Canadiens et Canadiennes.

- Counseling en santé mentale
- TCC en ligne autodirigée Sentio
- Mieux-être et coaching intégrés
- Plateforme numérique de services en santé mentale

- Recommandations de parcours de soins
- Ressources numériques en santé et mieux-être
- Soutien à la diversité, à l'équité et à l'inclusion

Voici comment ça fonctionne

Vous répondez à un court questionnaire d'évaluation en ligne ou nous appelez pour entreprendre votre parcours. Nous créerons un plan de soins personnalisé aussi unique que vous.

Du counseling en santé mentale

pour affronter toutes les difficultés de la vie

Obtenez du counseling en santé mentale en personne, par téléphone ou par vidéo.

- Épuisement professionnel et stress
- Dépression
- Anxiété
- Transitions ou changements importants de la vie
- Counseling relationnel, pour couples et familles
- Deuil et pertes affectives
- Dépendances
- Difficultés au travail; gestion de la colère
- Culture et identité

La fonction *Se connecter maintenant*

Du counseling immédiat à la demande

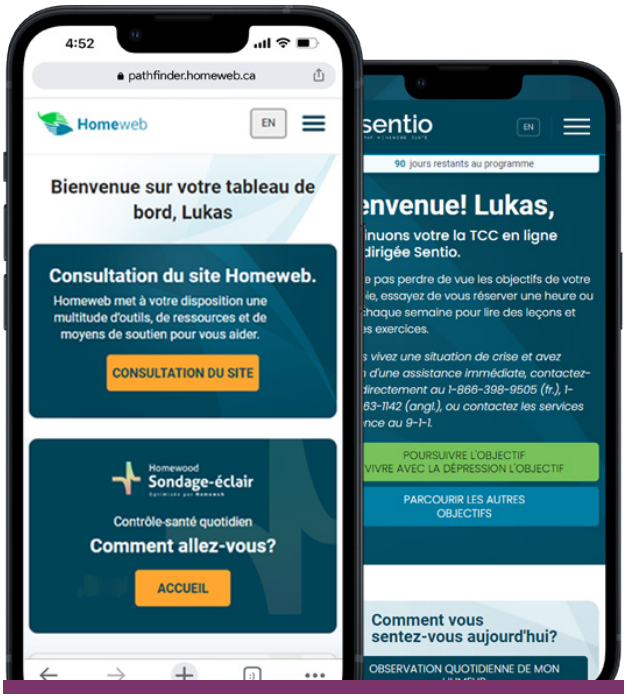
Parlez instantanément à un·e thérapeute en santé mentale. Plus besoin de prendre rendez-vous. Avec *Se connecter maintenant*, il n'a jamais été aussi facile d'obtenir de l'aide.

Des solutions à l'épuisement professionnel et au stress

Apprenez à reconnaitre, à gérer et à maitriser le stress grâce au programme « Solutions à l'épuisement professionnel et au stress » de Parcours.

Renforcez votre résilience

- Consultations avec un·e thérapeute spécialisé·e
- Accès à un cahier d'exercices et à des ressources en ligne



La plateforme de TCC en ligne Sentio

Une thérapie cognitive-comportementale en ligne

Prenez votre santé mentale en main et commencez à vous sentir mieux dès aujourd'hui.

- Dépression, anxiété et autres affections de santé mentale légères à modérées
- Thérapie accessible à tout moment et n'importe où depuis un téléphone intelligent, une tablette ou un ordinateur.
- Plus de 20 traitements au choix.
- Des ressources textuelles, vidéo ou audio et des exercices interactifs.

Mieux-être et coaching intégrés

Des soins proactifs et intégrés

Un coaching et des ressources en ligne qui favorisent votre bien-être mental, physique, financier et relationnel.

- Conseils financiers
- Conseils juridiques
- Nutrition
- Changement du style de vie
- Relations interpersonnelles
- Soutien aux aidant·e·s naturel·le·s (personnes âgées/famille)
- Mieux-être physique
- Planification de carrière
- Difficultés au travail
- Planification de la retraite
- Travail par quarts
- Abandon du tabac

Une plateforme numérique de santé mentale

qui améliore votre expérience en ligne

Une plateforme intelligente et conviviale personnalisée en fonction de vos besoins qui vous donne accès à toutes les ressources de votre programme d'aide ainsi qu'à des services en santé mentale.

Recommandations de parcours de soins

Les bons soins, au bon moment

- 1re possibilité : Téléphonez-nous; un·e représentant·e vous aiguillera vers les soins qui répondent le mieux à vos besoins.
- 2e possibilité : Ouvrez une session en ligne, répondez à un bref questionnaire d'évaluation et obtenez une recommandation de parcours de soins personnalisé.
- Ces recommandations évoluent en temps réel à mesure que vos besoins changent.
- Passez facilement d'une consultation téléphonique à un service en ligne sans interruption de vos soins.

Ressources numériques en santé et mieux-être

Pour la promotion du bien-être mental, physique, relationnel et financier

- Articles, vidéos et exercices interactifs en ligne
- Conférences virtuelles sur la promotion du mieux-être et cours en ligne

Soutien à la diversité, à l'équité et à l'inclusion

Sensibilité aux questions raciales, culturelles et sociétales

- Soutien informé à la diversité, à l'équité et à l'inclusion
- Jumelage avec des thérapeutes spécialisé·e·s en DEI
- Ressources en ligne spécialisées en DEI

L’histoire d’Amélie

Amélie a 37 ans et est mère de deux jeunes enfants. Elle occupe depuis peu un poste de gestionnaire de comptes.

Conciliation travail-vie personnelle

Enthousiaste à l’idée de prendre en main son bien-être, Amélie crée son profil en ligne et répond au premier questionnaire du programme Parcours afin d’obtenir des recommandations personnalisées sur la façon de mieux concilier son travail et sa vie personnelle. Parcours lui propose des articles à lire et une série de conférences en ligne sur le mieux-être.

Gestion des dettes

Le poids de l’inflation et la hausse des taux d’intérêt des trois derniers mois commencent à exercer une pression sur ses finances, et Amélie souhaite obtenir des conseils en planification financière afin de budgétiser son prêt hypothécaire, son prêt automobile et ses frais de garde d’enfants. Cette fois, elle se sentirait plus rassurée d’obtenir des conseils de vive voix. Amélie appelle Homewood, qui la met en contact avec un conseiller en planification financière et lui recommande des outils en ligne pour l’aider à gérer son stress financier.

Suite à la page suivante

L'histoire d'Amélie (suite)

Début d'anxiété

Six mois plus tard, Amélie se sent anxieuse. Elle souffre d'insomnie, elle est facilement débordée au travail et commence à avoir du mal à se concentrer sur ses tâches.

AAprès avoir mis ses enfants au lit, Amélie va en ligne, ouvre une session sur Parcours et voit ses soupçons confirmés : elle souffre d'anxiété. Parcours lui recommande la TCC en ligne autoguidée Sentio. Après avoir suivi le programme en ligne autodirigé pendant quelques semaines, Amélie commence à prendre le dessus sur son anxiété

Mieux-être

Rétablie de son anxiété grâce à la TCC en ligne autoguidée Sentio, Amélie veut continuer sa quête de mieux-être et inscrit à son agenda une consultation hebdomadaire de sa plateforme de santé mentale en ligne.

Elle y trouve des vidéos, des exercices et des articles sur les autosoins, la pleine conscience, l'équilibre travail-vie personnelle et le bien-être physique qui l'aident à continuer à se sentir bien dans sa peau.

Obtenez des soins spécialisés aujourd'hui même.

Tous les appels sont strictement confidentiels.
Soutien accessible à toute heure du jour ou de la nuit.

1 866 398-9505 | ATS : 1 888 384-1152 | Appels internationaux (frais virés acceptés) : 514 875-0720 | En ligne à monhomeweb.ca

Que faire si je suis en état de crise?

- Si vous êtes en situation de crise, composez le 911, appelez votre service des urgences local ou encore Homewood au 1 866 398-9505.

© Homewood Santé[MC], 2023 | Programme_Pro_Parcours_Employé·e·s_Johnston_Nov2023