



Coaching  
Counselling  
Support

Achieving your health and wellness goals just got easier

# Your Employee and Family Assistance Program (EFAP)



**Homewood**  
Health | Santé

## Professional

### We guarantee your confidentiality.

We are Homewood Health™, a trusted Canadian company with years of experience delivering the best possible support for clients like you. Everyone is guaranteed confidentiality within the limits of the law. You won't be identified to anybody—including your employer.

## 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.



- Nutrition
- Lifestyle Changes
- Jumpstart your Wellness
- Smoking Cessation



- Elder and Family Care
- Relationships
- Financial
- Legal
- Grief and Loss
- Stress Solutions



- Career Planning
- Workplace Issues
- Pre-Retirement
- Shift Work

## Contact Information

Contact us 24 hours a day, 7 days a week  
**1-800-663-1142** | TTY: 1-888-384-1152  
International (Call collect): 604-689-1717  
[HomeWeb.ca](http://HomeWeb.ca)

⬇️ A tear-out wallet card is provided below.



**1-800-663-1142**

TTY: 1-888-384-1152

International (Call collect):  
604-689-1717

[HomeWeb.ca](http://HomeWeb.ca)

## Employee and Family Assistance Program

Coaching | Counselling | Support

Confidential | Available anytime

## Choices

### Counselling that's convenient for you.

Counselling is available in person, by phone, by video, or online. 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.

## Counselling

### For all of life's challenges

Your Employee and Family Assistance Program helps you take practical and effective steps to improve your well-being and be the best you can be. 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

## Online Resources

### The right information at the right time

Access Homeweb anytime for e-Learning, interactive tools, health and wellness assessments, and a library of health, life balance, and workplace articles.

### i-Volve: Online CBT

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

This innovative treatment program will guide you through exercises that examine and test how you interpret and perceive external stimulation. These insights will help you change and adapt the ways in which you think, feel, and react in various situations. i-Volve will help you to identify, challenge and overcome your anxious and/or depressive thoughts, behaviours and emotions.

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

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



Coaching  
Counseling  
Soutien

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

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



**Homewood**  
Health | Santé

## Service professionnel

**Nous garantissons la confidentialité de vos renseignements personnels.**

Homewood Santé<sup>MC</sup> 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](http://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](http://monhomeweb.ca)

**Programme d'aide aux employés 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 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

### Ressources en ligne

#### La bonne information au bon moment

Consultez [monhomeweb.ca](http://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.