

Catalogue des services offerts aux membres\*



## Aide aux membres et la promotion du mieux-être avec Coaching IntelliVie

Solutions de conciliation travail-vie personnelle | Coaching IntelliSanté | Coaching IntelliCarrière

Veillez nous contacter pour plus d'informations

1 833 886-3640

Appels internationaux (frais virés acceptés) : 514 875-0720

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

**æfo**

Association des enseignantes et  
des enseignants franco-ontariens

14<sup>ans</sup>

**Homewood  
Santé**

Découvrez  
les bienfaits  
de nos soins

# Table des matières

---

## **Solutions de conciliation travail-vie personnelle**

- 3 Soutien aux nouveaux parents
- 4 Services de soutien parental
- 5 Soutien aux proches aidants (aînés/famille)
- 6 Solutions relationnelles
- 7 Coaching financier
- 8 Services d'information et de consultation juridiques
- 9 Deuil et pertes affectives
- 10 Épuisement et solutions anti-stress

## **Services de coaching IntelliSanté**

- 11 Parcours mieux-être
- 12 Coaching en nutrition
- 13 Programme d'abandon du tabac

## **Services de coaching IntelliCarrière**

- 14 Développement professionnel
- 15 Services de planification de la retraite
- 16 Soutien aux travailleurs de quarts

# Soutien aux nouveaux parents

La naissance d'un enfant est l'une des périodes les plus extraordinaires de la vie d'une personne. Pour le père comme pour la mère, prendre soin de ce miracle de la vie est incroyablement enrichissant... et un peu intimidant. La plupart d'entre nous ne reçoivent aucune formation dans l'art de prendre soin d'un nouveau-né, mais avec quelques conseils et un peu de soutien, vous pourrez développer davantage de confiance en vos compétences.



## Sachez comment répondre aux besoins de votre bébé!

- **Souffrez-vous de déprime?** De nombreuses femmes connaissent des sautes d'humeur après l'accouchement. Si vous vous sentez déprimée, un entretien avec l'un-e de nos clinicien-ne-s pourrait vous aider.
- **Vous êtes parent pour la première fois?** Étant donné que les bébés ne naissent pas accompagnés d'un mode d'emploi, les nouveaux parents ont souvent besoin d'information et de soutien pour remplir leur rôle avec assurance.
- **Vous vous préparez à retourner au travail?** Une transition harmonieuse entre le congé de maternité ou le congé parental et la reprise du travail est cruciale pour les nouveaux parents. Nous pouvons faciliter cette étape pour toutes les personnes concernées.

## Il suffit d'un appel téléphonique pour faire le premier pas.

Les services de coaching IntelliVie vous fournissent l'information et le soutien dont vous avez besoin pour être le meilleur parent possible. Lorsque vous appelez notre Centre de services à la clientèle, voici ce à quoi vous pouvez vous attendre :

1. Nous vous posons quelques questions précises afin de vous aiguiller vers le service personnalisé qui vous sera le plus utile.
2. Nous demandons à l'un-e de nos clinicien-ne-s de vous appeler pour vous offrir du soutien ainsi que des ressources personnalisées adaptées à votre situation.
3. Nous demeurons en contact avec vous durant la période où vous consultez la documentation qui vous a été recommandée, et nous vous aidons à développer la confiance nécessaire pour devenir le meilleur parent possible.

**Les services de coaching IntelliVie sont disponibles par téléphone. Si vous vous sentez parfois indécis-e ou dépassé-e, nous pouvons facilement vous fixer un rendez-vous de counseling (en face à face, par téléphone ou en ligne).**

**Les services de coaching IntelliVie peuvent enrichir encore davantage votre expérience de nouveau parent!**

## Services de soutien parental

En tant que parent, vous faites face à l'une des tâches les plus importantes et les plus complexes qui soient : élever un enfant. Vous sentez-vous parfois dépassé·e? Vous demandez-vous si vous utilisez la bonne méthode? Grâce à des outils pratiques, du soutien et des conseils, vous pouvez être le parent compétent que vous désirez être et faire en sorte que vos enfants grandissent en maximisant leur potentiel.



### Réalisez votre propre potentiel en tant que parent!

- **Vous cherchez du soutien parental?** Nous pouvons vous informer et vous guider.
- **Vous formez une famille recomposée?** Nous pouvons vous aider à créer une structure familiale harmonieuse.
- **Vous élevez un enfant particulièrement doué ou ayant des besoins spéciaux?** Nous pouvons vous aider à trouver des services et des ressources, ainsi qu'à mettre en œuvre des plans d'action pour répondre aux besoins de votre enfant.

### Il suffit d'un appel téléphonique pour faire le premier pas.

Les services de coaching IntelliVie vous fournissent l'information et le soutien dont vous avez besoin pour être le meilleur parent possible. Lorsque vous appelez notre Centre de services à la clientèle, voici ce à quoi vous pouvez vous attendre :

1. Nous vous posons quelques questions précises afin de vous aiguiller vers le service personnalisé qui vous sera le plus utile.
2. Nous demandons à l'un·e de nos clinicien·ne·s de vous appeler pour vous offrir du soutien ainsi que des ressources personnalisées adaptées à votre situation.
3. Nous demeurons en contact avec vous durant la période où vous consultez la documentation qui vous a été recommandée, en vous offrant des conseils et du soutien pour vous aider à surmonter les défis parentaux et à renforcer votre confiance en vous.

Les services de coaching IntelliVie sont disponibles par téléphone. Si vous vous sentez parfois indécis·e ou dépassé·e, nous pouvons facilement vous fixer un rendez-vous de counseling (en face à face, par téléphone ou en ligne).

**Les services de coaching IntelliVie peuvent changer votre vie – et celle de votre enfant!**

## Soutien aux proches aidants (aînés/famille)

Concilier responsabilités familiales et professionnelles est une réalité à laquelle la plupart d'entre nous faisons face de façon satisfaisante. Si vous êtes devenu la personne responsable de prodiguer des soins à un parent vieillissant et en ressentez la pression, le fait d'avoir accès à un-e professionnel-le pour vous écouter et vous conseiller pourrait aider à alléger votre stress et votre anxiété.



### Prenez le contrôle de vos responsabilités familiales et professionnelles!

- **Êtes-vous en train de relever des défis liés à la maladie ou à la perte d'autonomie d'un proche?** Nos clinicien-ne-s-ères sont là pour vous soutenir et vous fournir des conseils et des ressources pendant votre adaptation.
- **Avez-vous des difficultés à gérer votre temps et vos niveaux d'énergie?** Nous examinerons différentes stratégies pour vous aider à maintenir un équilibre de vie sain et à continuer à prendre soin de vous.
- **Cherchez-vous la résidence idéale pour un proche?** Nous pouvons vous guider à travers les différents niveaux de soins et services disponibles pour veiller à ce que ses besoins soient satisfaits.

### Il suffit d'un appel téléphonique pour faire le premier pas.

Les Services de Coaching IntelliVie vous fournissent l'information et le soutien dont vous avez besoin pour aider votre proche âgé ou malade et pour concilier vos obligations personnelles et professionnelles. Lorsque vous appelez notre Centre de services à la clientèle, voici ce à quoi vous pouvez vous attendre :

1. Nous vous posons quelques questions précises afin de vous aiguiller vers le service personnalisé qui vous sera le plus utile.
2. Nous demandons à l'un-e de nos clinicien-ne-s de vous appeler pour vous offrir du soutien ainsi que des ressources personnalisées adaptées à votre situation.
3. Nous demeurons disponibles durant la période où vous consultez la documentation qui vous a été recommandée, et nous vous aidons à naviguer les défis liés à votre rôle de proche aidant.

**Les services de coaching IntelliVie sont disponibles par téléphone. Si vous vous sentez parfois indécis-e ou dépassé-e, nous pouvons facilement vous fixer un rendez-vous de counseling (en face à face, par téléphone ou en ligne).**

**Les services de coaching IntelliVie peuvent vous aider à concilier vos responsabilités personnelles et professionnelles!**

# Solutions relationnelles

Avez-vous l'impression que vous et votre partenaire ne parlez pas le même langage ou que vous vivez sur des planètes différentes? Êtes-vous incertain·e de votre relation et coincé·e dans le processus de prise de décision? Est-ce difficile de vous entendre avec vos collègues? Avez-vous des conflits avec des membres de votre famille ou souhaitez arriver à mettre certaines limites? Notre service de Solutions relationnelles vous aidera à adopter une approche proactive afin d'améliorer vos relations interpersonnelles.



## Améliorez vos relations interpersonnelles!

- **Vous avez besoin de conseils pour mieux communiquer?**  
Nous vous aidons à comprendre l'importance de la communication, pour respecter vos limites et vos besoins, les exprimer de manière saine et savoir écouter différents points de vue.
- **Vous devez concilier enfants, travail et vie amoureuse?**  
Les couples d'aujourd'hui sont occupés. Nous pourrions discuter des façons de consacrer du temps de qualité à votre partenaire.
- **Vous avez besoin d'aide pour résoudre les conflits dans vos relations?** Apprenez à surmonter et à aborder avec confiance les différences dans vos relations, que ce soit avec votre partenaire, votre famille ou vos collègues.

## Il suffit d'un appel téléphonique pour faire le premier pas.

Les services de coaching IntelliVie mettent l'accent sur l'amélioration de vos relations personnelles et interpersonnelles, tout en vous aidant à établir de meilleures limites dans votre vie. Lorsque vous appelez notre Centre de services à la clientèle, voici ce à quoi vous pouvez vous attendre :

- Nous vous posons quelques questions afin de vous aiguiller vers le service personnalisé qui vous sera le plus utile.
- Nous demandons à l'un·e de nos clinicien·ne·s de vous appeler pour vous offrir du soutien ainsi que des ressources personnalisées adaptées à votre situation.
- Nous communiquons avec vous pendant que vous utilisez ces ressources et vous aidons à acquérir la confiance nécessaire pour résoudre presque n'importe quel défi relationnel.

**Les services de coaching IntelliVie sont disponibles par téléphone. Si vous vous sentez parfois indécis·e ou dépassé·e, nous pouvons facilement vous fixer un rendez-vous de counseling (en face à face, par téléphone ou en ligne).**

**Les services de coaching IntelliVie peuvent vous aider à renforcer vos relations!**

# Coaching financier

Avoir l'esprit tranquille sur le plan financier est possible. En prenant les bonnes mesures, vous pouvez maintenir un bilan positif, vous tenir à l'écart de problèmes financiers et vous préparer à affronter toute difficulté ou crise éventuelle. Consulter un·e expert·e en finance peut vous aider à reprendre le contrôle de votre argent.



## Mettez de l'ordre dans vos finances!

- **Vous désirez maîtriser vos finances?** Nous vous aidons à évaluer votre situation, à dresser un budget et à élaborer une stratégie visant à améliorer votre santé financière.
- **Endetté·e?** Nous examinons avec vous les options et les différents programmes de réduction de dettes.
- **Vous ne savez pas exactement ce qu'est le pointage de crédit?** Nous pouvons vous fournir des stratégies pour améliorer votre cote de solvabilité et faire en sorte que votre dossier de crédit soit exact et qu'il joue en votre faveur.
- **Un changement important est survenu dans votre vie?** Si vous souffrez d'une maladie ou d'une incapacité, si vous avez perdu votre emploi ou cherchez du travail, si vous vivez une séparation ou un divorce ou allez bientôt prendre votre retraite, nous pouvons vous aider.

## Il suffit d'un appel téléphonique pour faire le premier pas.

Les services de coaching IntelliVie vous fournissent l'information et le soutien dont vous avez besoin pour mettre de l'ordre dans vos finances. Lorsque vous appelez notre Centre de services à la clientèle, voici ce à quoi vous pouvez vous attendre :

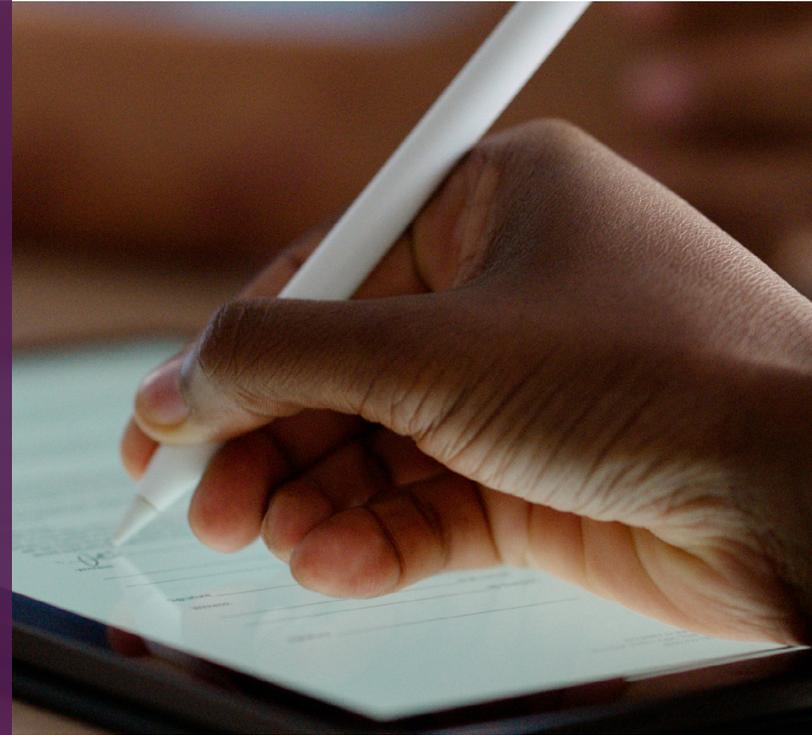
1. Nous vous posons quelques questions précises afin de vous aiguiller vers le service personnalisé qui vous sera le plus utile.
2. Nous demandons à l'un·e de nos expert·e·s en finance de vous appeler pour discuter de votre situation financière.
3. Nous vous fournissons un service de coaching pour vous redonner la confiance nécessaire afin de résoudre vos défis financiers.

**Les services de coaching IntelliVie sont disponibles par téléphone. Si vous vous sentez parfois indécis·e ou dépassé·e, nous pouvons facilement vous fixer un rendez-vous de counseling (en face à face, par téléphone ou en ligne).**

**Les services de coaching IntelliVie peuvent vous aider à atteindre la tranquillité d'esprit sur le plan financier!**

# Services d'information et de consultation juridiques

Qui ne se sent pas un peu dérouté ou dépassé lorsqu'il s'agit de résoudre des problèmes juridiques ou de trouver un·e avocat·e compétent aux honoraires abordables? Notre Service d'information et de consultation juridiques vous donne un accès facile et pratique à un réseau d'avocat·e·s expérimenté·e·s.



## Gérez vos affaires juridiques avec assurance!

- **Vous vivez une séparation?** Nous pouvons vous aider avec vos questions de droits de garde et de visite à vos enfants.
- **Vous voulez poursuivre quelqu'un à la Cour des petites créances?** Nous vous recommandons d'obtenir d'abord des conseils juridiques!
- **Vous vous demandez quels sont vos droits dans un différend entre propriétaire et locataire?** Que vous soyez le propriétaire ou le locataire, un avis juridique peut vous être très utile.

## Il suffit d'un appel téléphonique pour faire le premier pas.

Les services de coaching IntelliVie vous fournissent l'information et le soutien dont vous avez besoin pour gérer vos affaires juridiques. Lorsque vous appelez notre Centre de services à la clientèle, voici ce à quoi vous pouvez vous attendre :

1. Nous vous posons quelques questions précises afin de vous aiguiller vers le service personnalisé qui vous sera le plus utile.

2. Nous trouverons un·e avocat·e que vous pourrez contacter.
3. Un·e avocat·e vous rencontrera et vous fournira des conseils qui répondent à vos besoins particuliers.

**Notes:** Ce service ne comprend pas la représentation par un avocat ou la préparation de documents juridiques. Si vous avez besoin d'une représentation juridique, nous vous recommanderons un·e avocat·e dans votre région. Nos services d'information et de consultation juridiques vous permettent d'obtenir, pour la plupart des situations, un taux préférentiel allant jusqu'à une réduction de 25 % des honoraires habituels des avocat·e·s.

**Les services de coaching IntelliVie sont disponibles par téléphone. Si vous vous sentez parfois indécis·e ou dépassé·e, nous pouvons facilement vous fixer un rendez-vous de counseling (en face à face, par téléphone ou en ligne).**

**Les services de coaching IntelliVie vous aident avec toutes vos questions de nature juridique.**

# Deuil et pertes affectives

Le deuil peut être un processus complexe et accablant, et chacun vit cette perte à sa façon. Notre programme de coaching sur le Deuil et les pertes affectives vous aide à comprendre le processus de deuil en vous fournissant le soutien et les ressources nécessaires pour gérer la gamme d'émotions et de difficultés inhérentes à une perte importante.



## Réapprendre à être heureux

- **Avez-vous récemment perdu un être cher?** Nos clinicien-ne-s peuvent vous fournir un soutien émotionnel et des ressources pour vous aider à surmonter cette épreuve.
- **Avez-vous récemment perdu votre emploi ou mis fin à une relation?** Notre programme est conçu pour vous aider à donner un sens à ces types de pertes et à comprendre les étapes que vous pouvez suivre pour gérer vos réactions face au deuil et à la perte.
- **Vous cherchez du soutien pour aider vos enfants à vivre un deuil?** Nous clinicien-ne-s vous aideront à accompagner vos enfants en explorant les différents moyens de les aider à surmonter les difficultés liées à cette période d'adaptation.
- **Vous avez des questions sur votre bien-être émotionnel à la suite d'une perte récente?** Nous pouvons vous fournir des ressources et des stratégies pour vous aider à vous rétablir.

## Il suffit d'un appel téléphonique pour faire le premier pas.

Les services de coaching IntelliVie se concentrent sur le soutien et les ressources nécessaires pour vous aider à traverser votre deuil ou votre perte. Lorsque vous appelez notre Centre des services à la clientèle, voici ce à quoi vous pouvez vous attendre :

1. Nous vous posons quelques questions afin d'être sûrs de vous offrir le service personnalisé qui vous sera le plus utile.
2. Nous demandons à l'un-e de nos clinicien-ne-s de vous appeler pour vous offrir du soutien ainsi que des ressources personnalisées adaptées à votre situation.
3. Nous communiquons avec vous pendant que vous utilisez ces ressources et vous aidons à prendre soin de vous-même et à faire preuve de l'auto-compassion nécessaire pour surmonter votre deuil.

**Les services de coaching IntelliVie sont disponibles par téléphone. Si vous vous sentez parfois indécis-e ou dépassé-e, nous pouvons facilement vous fixer un rendez-vous de counseling (en face à face, par téléphone ou en ligne).**

**Coaching IntelliVie peut vous aider à faire face à votre deuil ou à votre perte.**

# Épuisement et solutions anti-stress

Le stress est un état réactionnel naturel à tout changement qui demande un ajustement. Il peut se faire sentir à la suite de demandes liées à la vie personnelle ou professionnelle qui dépassent les ressources internes et externes perçues comme étant nécessaires pour satisfaire ces demandes. On peut également éprouver du stress lorsque des événements ou des exigences de la vie nous obligent à changer notre façon de faire les choses.



## Apprenez à gérer le stress.

- **Vous vous sentez accablé-e par vos responsabilités professionnelles et personnelles?** Notre programme est conçu pour vous aider à identifier les causes et vous fournir des outils de gestion du stress et des stratégies pour retrouver l'équilibre.
- **Vous vous sentez épuisé-e en permanence?** L'épuisement chronique peut être un signe d'épuisement professionnel. Nos clinicien-ne-s regarderont votre situation, vous aideront à identifier les facteurs de stress et vous fourniront un soutien pour que vous puissiez apporter des changements qui vous aideront à retrouver votre bien-être.
- **Avez-vous l'impression d'échouer dans tous les domaines?** Nous pouvons vous aider avec ces émotions, à remettre en question votre discours négatif sur vous-même et à retrouver votre confiance et le contrôle de votre vie.

## Il suffit d'un appel téléphonique pour faire le premier pas.

Le programme Épuisement et solutions anti-stress vous aide à acquérir les compétences et les techniques nécessaires pour identifier, gérer et réduire le stress et l'épuisement. Lorsque vous appelez notre Centre des services à la clientèle, voici ce à quoi vous pouvez vous attendre :

1. Nous vous posons quelques questions afin de vous offrir le service personnalisé qui vous sera le plus utile.

2. Nous demandons à l'un-e de nos clinicien-ne-s de vous appeler pour vous offrir du soutien ainsi que des ressources personnalisées adaptées à votre situation.
3. Nous avons également une section dédiée à l'épuisement, laquelle contient de l'information sur les sujets suivants :
  - Comment cerner les problèmes qui sont à l'origine de votre épuisement;
  - Comment élaborer un plan d'action visant à prévenir l'épuisement;
  - Comment se rétablir de l'épuisement;
  - Exercices et conseils d'autogestion de votre santé.
4. Nous suivons vos progrès dans le cadre de ce programme et vous aidons à élaborer des stratégies pour réduire le stress et retrouver l'équilibre dans votre vie.

Les services de coaching IntelliVie sont disponibles par téléphone. Si vous vous sentez parfois indécis-e ou dépassé-e, nous pouvons facilement vous fixer un rendez-vous de counseling (en face à face, par téléphone ou en ligne).

**Les solutions pour l'épuisement et le stress peuvent vous aider à reconnaître vos symptômes d'épuisement et de stress, ce qui vous permet ensuite de les contrôler et de les réduire.**

## Parcours mieux-être

Vous voulez améliorer davantage votre niveau de santé et de bien-être? Notre Parcours mieux-être pourrait être exactement ce que vous cherchez. En plus du soutien d'un-e coach agréé-e, notre programme vous offre une approche globale autogérée en ligne pour vous aider à adopter de nouveaux comportements. Vous aurez accès à des outils et des ressources pour vous aider à adopter un mode de vie sain, ainsi qu'à fixer vos objectifs.



### Soyez en forme, en bonne santé et bien dans votre peau!

- **Vous ne savez pas exactement par où commencer?**  
Répondez au questionnaire en ligne et faites les exercices sur l'établissement d'objectifs, que nos coaches agréé-e-s utiliseront pour vous aider à élaborer un plan personnalisé.
- **Vous souhaitez vous concentrer sur des problématiques spécifiques de votre santé?** Nos coaches peuvent vous aider à adopter une approche holistique pour répondre à vos besoins et améliorer votre santé et bien-être général.
- **Besoin de soutien pour améliorer d'autres aspects de votre vie?** Peut-être avez-vous déjà apporté un changement majeur ou songez à le faire. Ce programme complet de trente jours pourrait être le coup de pouce dont vous avez besoin pour réussir. Les changements les plus recherchés concernent généralement le poids, les habitudes alimentaires, la santé physique, l'exercice et la conciliation travail-vie personnelle.

### Il suffit d'un appel téléphonique pour faire le premier pas.

Les services de coaching IntelliVie vous fournissent l'information et le soutien dont vous avez besoin pour adopter une perspective globale en vue d'un changement de

comportement. Lorsque vous appelez notre Centre de services à la clientèle, voici ce à quoi vous pouvez vous attendre :

1. Nous vous posons quelques questions précises afin de vous aiguiller vers le service personnalisé qui vous sera le plus utile.
2. Nous demandons à l'un-e de nos coaches de vous appeler pour vous offrir du soutien ainsi que des ressources personnalisées adaptées à votre situation.
3. Nous vous fournirons également des outils et ressources en ligne et des conseils de spécialistes sur l'exercice et les modes de vie sains.

**Les services de coaching IntelliVie sont disponibles par téléphone. Si vous vous sentez parfois indécis-e ou dépassé-e, nous pouvons facilement vous fixer un rendez-vous de counseling (en face à face, par téléphone ou en ligne).**

**Les services de coaching IntelliVie vous aident à adopter une approche holistique de la santé et du mieux-être.**

## Coaching en nutrition

Manger représente l'un des plus grands plaisirs de la vie. Certaines problématiques associées peuvent néanmoins se développer si nous n'y prêtons pas attention. Un entretien avec un·e conseiller·ère en nutrition peut vous aider à comprendre l'information souvent contradictoire véhiculée par les médias, et à élaborer un plan alimentaire adapté à vos besoins.



### Mangez mieux et sentez-vous bien dans votre peau!

- **Vous avez de la difficulté à maintenir votre poids santé?** Pour perdre des kilos et ne pas les reprendre, il faut changer ses habitudes alimentaires. Nos diététistes agréé·e·s, membres de leur ordre professionnel provincial respectif, fournissent une information nutritionnelle à jour et fondée sur des données probantes pour vous aider à adopter une approche cohérente en matière de perte de poids.
- **Vous désirez stimuler votre énergie?** Quelques changements simples dans votre alimentation peuvent vous dynamiser et vous aider à vous sentir mieux. Nous vous accompagnons dans l'élaboration d'un plan alimentaire facile à intégrer à votre style de vie.
- **Vous avez des restrictions alimentaires?** Il est parfois nécessaire de suivre un régime spécial afin d'éviter certains problèmes (p. ex. hypercholestérolémie, diabète de Type 2, intolérance au lactose ou à certains aliments, syndrome du côlon irritable). L'aide d'un·e diététiste facilite la planification du régime adéquat.

### Il suffit d'un appel téléphonique pour faire le premier pas.

Les Services de Coaching IntelliVie vous fournissent l'information et le soutien visant à faire en sorte que vos

programmes alimentaires s'intègrent facilement dans votre mode de vie. Lorsque vous appelez notre Centre de services à la clientèle, voici ce à quoi vous pouvez vous attendre :

1. Nous vous posons quelques questions précises afin de vous aiguiller vers le service personnalisé qui vous sera le plus utile.
2. Nous demandons à un·e diététiste d'évaluer vos besoins alimentaires, puis nous vous fournissons des informations nutritionnelles, des conseils pratiques et un encadrement. Tous ces services vous sont fournis par téléphone.

**Les services de coaching IntelliVie sont disponibles par téléphone. Si vous vous sentez parfois indécis·e ou dépassé·e, nous pouvons facilement vous fixer un rendez-vous de counseling (en face à face, par téléphone ou en ligne).**

**Les services de coaching IntelliVie peuvent vous aider à adopter une alimentation saine, à gérer votre poids et à augmenter votre énergie.**

# Programme d'abandon du tabac

Si vous avez déjà essayé d'arrêter de fumer, vous savez à quel point cela est difficile. La cigarette a un fort pouvoir addictif et cesser de fumer demande beaucoup de planification, de détermination et de courage. Notre programme aborde différents enjeux de la dépendance créant ainsi les conditions de la réussite d'un changement définitif de comportement.



## Devenez une personne non-fumeuse heureuse et en santé!

- **Vous avez besoin de soutien pour effectuer un changement?**  
Nous pouvons vous aider à prendre la décision de cesser de fumer, à déterminer le meilleur moment pour le faire et la méthode ou combinaison de méthodes à utiliser.
- **Aux prises avec l'état de manque?** Si vous vous sentez déprimé·e, avez de la difficulté à dormir ou à vous concentrer ou si votre appétit augmente, nous pouvons vous offrir des suggestions et du soutien.
- **Vous avez besoin de vous libérer de vos « déclencheurs »?**  
Si vous associez la cigarette à des gestes quotidiens, comme prendre un café ou regarder le bulletin de nouvelles de fin de soirée, nous pouvons vous aider à cibler les situations à risque et à trouver des alternatives.
- **Vous êtes prêt·e à apporter des changements à votre mode de vie?** Si vous désirez entreprendre un programme d'exercice, manger sainement ou vous initier à la méditation afin d'augmenter votre mieux-être, nous pouvons vous faire des recommandations qui vous aideront à atteindre votre but.

## Il suffit d'un appel téléphonique pour faire le premier pas.

Les services de coaching IntelliVie vous offrent l'information et le soutien dont vous avez besoin pour cesser de fumer et

demeurer une personne non-fumeuse. Lorsque vous appelez notre Centre de services à la clientèle, voici ce à quoi vous pouvez vous attendre :

1. Nous vous posons quelques questions précises afin de vous aiguiller vers le service personnalisé qui vous sera le plus utile.
2. Nous demandons à l'un·e de nos clinicien·ne·s de vous appeler pour vous offrir du soutien ainsi que des ressources personnalisées adaptées à votre situation.
3. Nous sommes là pour vous offrir le soutien nécessaire au cours des semaines suivantes.

**Les services de coaching IntelliVie sont disponibles par téléphone. Si vous vous sentez parfois indécis·e ou dépassé·e, nous pouvons facilement vous fixer un rendez-vous de counseling (en face à face, par téléphone ou en ligne).**

**Les services de coaching IntelliVie peuvent vous aider à cesser de fumer.**

# Développement professionnel

Vous vous sentez coincé-e dans votre poste actuel et seriez prêt-e à faire avancer votre carrière? Faire le premier pas peut sembler intimidant, mais nos spécialistes en orientation professionnelle sont là pour vous aider. Nous travaillerons avec vous pour identifier vos valeurs, intérêts, compétences et vos points forts, afin d'aligner votre plan de carrière avec vos objectifs et ainsi tracer votre voie.



## Occupez l'emploi qui vous convient!

- **Vous désirez faire avancer votre carrière?** Nous pouvons vous aider à évaluer vos compétences et domaines d'intérêt afin d'élaborer un plan d'action personnalisé, qu'il s'agisse d'améliorer vos compétences, de suivre des formations ou d'actualiser votre description de poste.
- **Un changement professionnel est à venir?** Si vous occupez un nouveau poste ou assumez de nouvelles responsabilités, nos conseillers-ères en orientation peuvent vous aider à faire la transition entre vos anciennes et vos nouvelles fonctions.

## Il suffit d'un appel téléphonique pour faire le premier pas.

Les services de coaching IntelliVie vous fournissent l'information et le soutien dont vous avez besoin pour vous aider à mener une carrière enrichissante. Lorsque vous appelez notre Centre de services à la clientèle, voici ce à quoi vous pouvez vous attendre :

1. Nous vous posons quelques questions précises afin de vous aiguiller vers le service personnalisé qui vous sera le plus utile.

2. Nous demandons à l'un-e de nos conseillers-ères de vous appeler pour vous offrir du soutien ainsi que des ressources personnalisées adaptées à votre situation.
3. Nous sommes là pour vous offrir le soutien nécessaire pendant votre période de transition.

**Les services de coaching IntelliVie sont disponibles par téléphone. Si vous vous sentez parfois indécis-e ou dépassé-e, nous pouvons facilement vous fixer un rendez-vous de counseling (en face à face, par téléphone ou en ligne).**

**Les services de coaching IntelliVie vous aident avec vos objectifs professionnels – et à faire passer votre carrière à l'échelon supérieur!**

## Services de planification de la retraite

La perspective de votre retraite vous remplit-elle d'enthousiasme ou d'appréhension? Il est fort probable qu'elle vous inspire un peu des deux. Heureusement, avec un minimum de planification, cette période pourrait combler vos attentes et même davantage. Nous pouvons faire en sorte de vous aider à mieux vous y préparer!



### Soyez prêt·e lorsque sonnera l'heure de la retraite!

- **Possédez-vous déjà un plan de retraite?** Nous vous aidons à établir ce qui est important pour vous, à vous fixer des objectifs et à prendre certaines mesures pour vous assurer une retraite enrichissante et productive.
- **Votre relation survivra-t-elle à la retraite?** Nous vous aidons à déterminer vos besoins et ceux de votre couple quant à l'organisation de votre vie quotidienne.
- **Vous n'arrivez pas à décider si vous devriez cesser toute forme de travail?** La retraite offre de nombreuses possibilités, y compris celle de démarrer une nouvelle carrière. Nous pouvons vous orienter vers des services de coaching financier ou d'orientation professionnelle adaptés pour vous aider à explorer vos options.
- **Vous tenez à demeurer en bonne santé physique et mentale en vieillissant?** Une modification de votre mode de vie actuel peut être déterminante pour les années à venir.

### Il suffit d'un appel téléphonique pour faire le premier pas.

Les services de coaching IntelliVie vous fournissent l'information et le soutien dont vous avez besoin pour vous

planifier une retraite sereine. Lorsque vous appelez notre Centre de services à la clientèle, voici ce à quoi vous pouvez vous attendre :

1. Nous vous posons quelques questions précises afin de vous aiguiller vers le service personnalisé qui vous sera le plus utile.
2. Nous demandons à l'un·e de nos clinicien·ne·s de vous appeler pour vous offrir du soutien ainsi que des ressources personnalisées adaptées à votre situation.
3. Nous demeurons en contact avec vous durant la période où vous consultez la documentation qui vous a été recommandée, et nous vous aidons à acquérir l'assurance nécessaire pour relever à peu près n'importe quel défi relatif à la retraite.

Les services de coaching IntelliVie sont disponibles par téléphone. Si vous vous sentez parfois indécis·e ou dépassé·e, nous pouvons facilement vous fixer un rendez-vous de counseling (en face à face, par téléphone ou en ligne).

**Les services de coaching IntelliVie peuvent vous aider à profiter au maximum de l'âge d'or.**

# Soutien aux travailleurs et travailleuses de quarts

Si vous êtes l'un des millions de travailleurs et travailleuses dont l'horaire de travail ne s'inscrit pas dans la tranche 7 h-18 h, vous êtes familier·ère avec la difficulté d'aller à l'encontre de vos besoins naturels de sommeil et la pression parfois exercée par le travail par quarts sur votre santé, votre bien-être et votre vie sociale et familiale. Nous vous aidons à trouver des solutions à vos défis particuliers.



## Demeurez en santé et en sécurité tout en travaillant par quarts!

- **Vous ne dormez pas suffisamment?** Nous pouvons probablement vous aider. De petits changements font parfois toute la différence.
- **Vos tentatives de conciliation travail-vie personnelle vous causent du stress?** Nous vous aidons à élaborer des stratégies visant à gérer à la fois vos responsabilités et votre santé.
- **Vous vivez des conflits familiaux en raison de votre horaire?** Si vous cherchez des moyens de préserver l'harmonie familiale, nous pouvons vous offrir des suggestions.

## Il suffit d'un appel téléphonique pour faire le premier pas.

Les services de coaching IntelliVie vous fournissent l'information et le soutien dont vous avez besoin pour vous aider à intégrer le travail par quarts à une vie personnelle et professionnelle saine et enrichissante. Lorsque vous appelez notre Centre de services à la clientèle, voici ce à quoi vous pouvez vous attendre :

1. Nous vous posons quelques questions précises afin de vous aiguiller vers le service personnalisé qui vous sera le plus utile.
2. Nous demandons à l'un·e de nos clinicien·ne·s de vous appeler pour vous offrir du soutien ainsi que des ressources personnalisées adaptées à votre situation.
3. Nous demeurons en contact avec vous durant la période où vous consultez la documentation qui vous a été recommandée, et nous vous aidons à acquérir l'assurance nécessaire pour relever à peu près n'importe quel défi relatif à la conciliation travail-vie personnelle.

Les services de coaching IntelliVie sont disponibles par téléphone. Si vous vous sentez parfois indécis·e ou dépassé·e, nous pouvons facilement vous fixer un rendez-vous de counseling (en face à face, par téléphone ou en ligne).

**Les services de coaching IntelliVie peuvent vous aider à rendre votre vie de travailleur par quarts un peu moins difficile.**

## Au sujet de Homewood Santé<sup>MC</sup>

---

Homewood Santé offre à sa clientèle une approche unique dans son domaine d'activité : le niveau le plus élevé de qualité en matière d'interventions et de prestations cliniques du secteur des PAMF, ainsi qu'un éventail inégalé de services couvrant la promotion de la santé, le traitement des troubles psychologiques et des toxicomanies, ou encore la prévention en lien avec la conciliation travail-vie personnelle.

## Contactez-nous

---

Appelez-nous à l'un des numéros suivants pour bénéficier de ces services

**1 833 886-3640**

1 833 886-3640 (Toll-Free English)

**Appels internationaux** (frais virés acceptés) : 514 875-0720

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

