

À propos du PAECS

Ressources pour vous et votre famille

Qu'il s'agisse de simples conseils, de counseling, de feuillets d'information, de documents d'information auto-dirigés ou de services liés au mode de vie, le Programme d'aide aux étudiant.e.s de cycle supérieur (PAECS) peut vous aider à prendre des mesures pour atteindre un niveau optimal de santé et de bien-être.

Le PAECS a été conçu pour :

- Fournir une approche de thérapie cognitivo-comportementale (TCC) axée sur la recherche de solutions;
- Fournir une assistance immédiate en cas de crise;
- Vous aider à composer avec la dépression, les troubles anxieux, la peur, les dépendances ou d'autres problèmes de santé personnels;
- Vous aider à franchir les transitions de la vie (p. ex., mariage, changement de carrière, deuil);
- Vous aider à résoudre les problèmes de la vie quotidienne et à atteindre l'équilibre entre des rôles multiples;
- Éviter que les problèmes ne deviennent écrasants;
- Fournir du soutien et des conseils pour atteindre vos objectifs de santé et atteindre de nouveaux sommets de bien-être.

Quel que soit votre lieu d'étude ou l'endroit où vous devez vous rendre, les services de Homewood Santé sont accessibles tous les jours 24 heures sur 24. Vous pouvez prendre des dispositions pour consulter un.e thérapeute à l'heure et à l'endroit qui vous conviennent, ou faire appel à un.e thérapeute en ligne ou par téléphone si vous le préférez. Des dispositions peuvent être prises pour accéder à des services de traduction.

Homewood Santé vous aidera à trouver une ressource qui répond à vos besoins, assurera un suivi approprié, surveillera vos progrès et évaluera votre satisfaction.

Counseling et conseils

Ressources pour les situations difficiles

Votre PAECS offre du soutien en counseling confidentiel, professionnel et axé sur la recherche de solutions pour un large éventail de difficultés personnelles et familiales, notamment la gestion des troubles anxieux et de la dépression, le contrôle de l'usage récréatif de substances psychoactives, la résolution des conflits familiaux, la recherche d'un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle, et plus encore.

Les professionnel·le·s de la santé de Homewood Santé sont des psychologues ou des thérapeutes autorisé·e·s du niveau de la maîtrise, choisi·e·s pour leur vaste expérience dans le traitement de divers problèmes psychologiques et de santé.

Homewood Santé s'efforce de mettre en relation la clientèle avec des cliniciens en fonction de leurs besoins au sein d'un vaste réseau clinique. Si, à tout moment, vous estimez que votre clinicien·ne ne vous convient pas, nous vous encourageons à rappeler et à demander un.e autre clinicien·ne au sein de notre réseau.

Médiation familiale. La résolution des conflits dans nos relations personnelles nécessite parfois l'intervention d'un.e facilitateur·trice impartial.e pour guider la discussion et garantir un milieu social sûr et empreint de respect. Nos services de médiation peuvent fournir une assistance en cas de séparation et de divorce, de problèmes liés à l'éducation des enfants ou aux services aux aîné·e·s, et dans les relations entre frères et sœurs.

Counseling adapté à la culture et services autochtones.

Dans la mesure du possible, la clientèle sera mise en relation avec des cliniciens qui connaissent bien les sensibilités culturelles. Nous disposons également d'un réseau d'aîné·e·s, de guérisseur·euse·s spirituelle·s et de services autochtones approuvés pour soutenir les personnes qui souhaitent bénéficier de ces services. La clientèle peut choisir et faire appel à des aîné·e·s d'une communauté avec laquelle elle se sent à l'aise.

Comment y accéder

Homewood Santé

780 428-7587

1 800 663-1142 (anglais)

1 866 398-9505 (français)

1 888 384-9505 – ATS (malentendants)

1 604 689-1717 – appels internationaux
(à frais virés)

Homeweb.ca/fr

Administrateur du PAECS de l'Université de l'Alberta – Services des ressources humaines, Santé, sécurité et environnement

780 492-2249

sarah.flower@ualberta.ca

www.uab.ca/assist

Programme d'aide aux étudiant.e.s de cycle supérieur (PAECS)



Imaginez...

- ... être rempli·e d'optimisme.
- ... être libéré·e de vos soucis financiers.
- ... tisser des relations valorisantes.
- ... avoir une estime personnelle positive.
- ... être passionné·e par votre carrière.
- ... posséder d'excellentes compétences parentales.
- ... acquérir des compétences en gestion du temps.
- ... améliorer la communication.
- ... avoir une bonne nuit de sommeil.
- ... être débordant·e d'énergie.
- ... faire les bons choix alimentaires.
- ... changer les mauvaises habitudes.



Ressources pour résoudre les problèmes liés au travail

Ligne de conseil sur le milieu de travail. Ce service est conçu pour les moments où vous avez besoin de conseils sur la manière de gérer une situation professionnelle difficile. Si vous êtes gestionnaire ou superviseur-euse et que vous êtes confronté-e à une situation de conflit en milieu de travail ou à un comportement inhabituel, ou si vous souhaitez apporter de l'aide à un-e membre du personnel en difficulté, vous pouvez appeler et obtenir de l'aide immédiatement.

Si vous êtes un-e membre du personnel et que vous éprouvez des difficultés avec un-e collègue ou un-e superviseur-euse, il vous suffit d'un coup de fil pour obtenir des conseils et du soutien.

Services de gestion de crises. En cas d'événement traumatisant ou de victimisation, des professionnels formés par Homewood Santé sont disponibles pour fournir un soutien et un suivi sur place afin de s'assurer que tout est mis en œuvre compte tenu des circonstances.

IntelliVie – Services de counseling spécialisés et liés au mode de vie

Solutions de conciliation travail-vie personnelle

Services à l'enfance et d'éducation des enfants. Nos spécialistes de services à l'enfance et d'éducation des enfants travailleront directement avec vous pour s'assurer que vos besoins familiaux particuliers sont pris en considération. En tant que volet de nos services à l'enfance et d'éducation des enfants, nous proposons également un service d'aide aux nouveaux parents. Il offre aux personnes qui sont récemment devenues parents ou qui sont sur le point de le devenir un processus unique de soutien communautaire conçu pour leur donner les moyens d'acquérir des connaissances et des compétences.

Service de soutien aux proches aidant-e-s (aîné-e-s/famille). Nous disposons de spécialistes de services de soins aux proches aidant-e-s des aîné-e-s qui travaillent en étroite collaboration avec vous, procèdent à une évaluation immédiate de vos besoins et vous fournissent des renseignements personnalisés. Nos spécialistes s'entreprendront également directement avec l'aîné-e au besoin, ou ils-elles pourront demander à un-e prestataire indépendant.e de procéder à une évaluation à domicile.

Services d'information et de consultation juridiques. Si vous êtes confronté-e à une situation juridique et que vous ne savez pas vers qui vous tourner, ce service fournit des conseils (mais pas de représentation juridique) sur divers enjeux, notamment l'adoption ou la tutelle, la faillite, la garde d'enfant, les plaintes des consommateurs, le divorce, les testaments et les fiducies, et bien d'autres choses encore.

Services d'information et de consultation financières. Les services d'information et de consultation financières sont axés sur l'évaluation, la consultation à court terme et l'orientation au besoin. Ils peuvent être fournis au moyen d'interventions de counseling individuelles ou de présentations de groupe. Il est également possible d'y accéder par l'entremise d'une consultation par téléphone ou par courriel.

Deuil et pertes affectives. Deuil et pertes affectives est un programme destiné aux personnes qui ont perdu un être cher ou qui souffrent d'une perte affective quelconque dans leur vie.

Solutions anti-stress Le programme Solutions anti-stress de Homewood propose des techniques de gestion du stress et des exercices pour réduire les tensions et rester organisé-e, en santé, heureux-euse et plein-e d'énergie. Le programme vous montrera également comment gérer vos pensées et vos sentiments afin d'influencer votre humeur et votre comportement.



Service d'orientation professionnelle

Accompagnement professionnel. Ces services vous aident à cerner et à définir vos compétences, aptitudes, valeurs, traits de personnalité et intérêts liés à votre carrière. En fonction de vos besoins individuels, vous pouvez également bénéficier d'un coaching sur la résolution des conflits, la gestion du changement, la gestion du temps, la gestion du stress, la conciliation travail-vie personnelle et l'établissement de liens de coopération avec les collègues.

Service de soutien aux travailleurs de quarts. Les quarts de travail peuvent peser sur la santé, le bien-être, ainsi que la vie familiale et sociale. Les spécialistes de Homewood Santé peuvent vous aider si vous avez du mal à intégrer les quarts de travail à une vie personnelle et professionnelle saine et valorisante.

Services Coaching IntelliSanté

Service de counseling nutritionnel. Notre Service de counseling nutritionnel couvre un large éventail de sujets qui peuvent vous aider à changer votre comportement lié à la nutrition, à répondre à vos questions et à gérer les défis nutritionnels. Les derniers renseignements scientifiques en matière de nutrition peuvent être traduits en stratégies pratiques, en conseils sur l'alimentation saine et en outils que vous pouvez utiliser.

Programme d'abandon du tabac. Homewood Santé propose l'un des programmes d'intervention visant l'abandon du tabac les plus intensifs qui soient. Le programme, qui s'appuie sur des méthodes comportementales éprouvées, est conçu pour aborder tous les aspects du tabagisme, y compris la dépendance physique (c'est-à-dire la nicotine) et la dépendance psychologique (c'est-à-dire les habitudes tabagiques et l'envie de fumer).

Parcours mieux-être. Il s'agit d'un programme auto-dirigé qui propose une approche globale de perte de poids et de modification du comportement. Vous bénéficiez d'un coaching sur l'alimentation, d'un guide de modification du comportement étape par étape et d'une consultation sur la nutrition, le conditionnement physique et la perte de poids.

Consultation sur la nutrition et le conditionnement physique. Vous souhaitez mettre en place un programme de conditionnement physique personnalisé, adapté à vos besoins en matière de santé et à votre mode de vie? Le programme d'assistance offre jusqu'à deux heures de consultation avec un-e entraîneur.se personnel.le certifié.e.



Ressources et services en ligne

Plateforme Parcours de Homewood : La plateforme Parcours de Homewood est une expérience Homeweb améliorée et orientée vers l'avenir qui prend en compte la raison pour laquelle vous accédez au programme, la gravité de votre problème, le niveau de risque et vos préférences en matière de soins afin de vous offrir le service ou la ressource du PAECS qui vous convient, au bon moment.

Vous pouvez accéder à la plateforme Parcours par l'entremise de l'application monhomeweb.ca sur votre téléphone, votre tablette ou votre ordinateur de bureau. Cette application vous permet de créer un profil individuel, de recevoir des recommandations de contenu personnalisées et d'accéder à de nombreuses ressources utiles, notamment des cours en ligne, des bulletins d'information, des évaluations, du counseling et du soutien.

Localisateurs de services à l'enfance ou aux aîné-e-s (famille).

Cet outil vous permet d'effectuer vos propres recherches personnalisées en saisissant vos besoins particuliers. Vous pouvez rechercher des garderies, des soins à domicile, des soins de répit, des services à l'enfance, des écoles, des camps de jour, des camps résidentiels et des établissements résidentiels pour les enfants ayant des besoins particuliers, des évaluations nutritionnelles, des plans d'action, de la planification de menus et des programmes d'encouragement.

Sentio : TCC sur Internet Sentio est le programme de thérapie cognitivo-comportementale (TCC) en ligne de Homewood. La TCC en ligne s'est avérée efficace pour la dépression légère à modérée, les troubles anxieux et d'autres problèmes psychologiques et de santé mentale.

Sentio contient plus de 20 objectifs de traitement ainsi qu'une multitude d'outils et de ressources pour vous aider à changer vos modes de pensées et à améliorer votre humeur.

Cours en ligne. Homewood Santé propose 20 cours en ligne interactifs et confidentiels à suivre à votre propre rythme. Chaque cours confidentiel en ligne est auto-dirigé et présente de l'information, des questionnaires et des exercices imprimables. Certains proposent des guides de planification d'action interactifs et imprimables qui peuvent être personnalisés pour vous permettre d'y ajouter vos propres mises en situation et objectifs.

