

IntelliVie : Solutions anti-stress



En réponse à la demande pressante, nous sommes heureux de vous offrir *Solutions anti-stress*, un programme de coaching de notre gamme de solutions de conciliation travail-vie personnelle IntelliVie.

Une analyse récente de l'utilisation de notre PAEF a révélé qu'environ 15 % des motifs de consultation sont liés au stress. Lorsqu'ils téléphonent au Centre d'appel, nos clients* ont souvent de la difficulté à cerner et à prioriser leurs problèmes. Ils peuvent être confrontés à plusieurs préoccupations, le stress en étant fréquemment la principale.

Qu'est-ce que le stress?

Le stress est un état réactionnel naturel à tout changement qui exige un ajustement. Il provoque des réactions physiques, mentales ou émotionnelles. Le stress 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 faire les choses différemment.

Besoin de plus amples renseignements ou d'assistance ?

Tous les appels sont confidentiels.

1 866 565-4903 | ATS : 1 866 433-3305

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

Monhomeweb.ca



Homewood
Santé | Health

IntelliVie : Solutions anti-stress

Le stress n'est pas nécessairement néfaste. Il est une réaction utile qui peut vous protéger en cas de danger. En état de stress, votre organisme sécrète de l'adrénaline et du cortisol, soit des hormones qui accroissent la tension artérielle et le rythme cardiaque et vous donnent l'énergie nécessaire pour affronter ou fuir un danger. Sans un peu de stress, nous pourrions nous sentir moins motivés et moins enthousiastes ou manquer de la motivation nécessaire pour réaliser nos objectifs, profiter des simples plaisirs de la vie et vivre pleinement. En revanche, trop de stress entraîne des maux physiques, mentaux et émotionnels ainsi que de la tension et de l'anxiété.

Procédure d'accès à Solutions anti-stress

Le client téléphone à notre Centre d'appel et remplit un questionnaire d'admission. Ce questionnaire sert à dépister les risques que court le client et à choisir un programme de soins en fonction de la gravité des problèmes présentés.

À partir des résultats du questionnaire, le coach et le client élaborent un plan de soins dès le premier rendez-vous. Le coach aborde la nature des préoccupations soulevées et oriente le client vers le service le plus approprié et le mieux en mesure de résoudre la problématique. Il peut soit poursuivre le coaching *Solutions anti-stress* entrepris, si le stress est à faible risque ou bénin ou, dans les cas modérés à graves, orienter le client vers des services de counseling ou d'autres programmes spécialisés, notamment des services de proximité ou en établissement privé.

À quoi le client doit-il s'attendre?

Le coordinateur des services d'accueil ouvre un dossier *Solutions anti-stress* pour le client, et confie ce dernier à un coach IntelliVie qui prendra contact avec lui et lui fournira de l'information sur les sujets suivants :

- Le coaching IntelliVie (une à trois séances téléphoniques);
- Des services de coaching (fournis par un conseiller ou thérapeute autorisé spécialisé en traitement du stress);
- Une liste de ressources (contenant des renseignements sur la principale source de stress du client);

- Une lettre de bienvenue (document offrant un aperçu de son problème et des techniques de gestion du stress);
- Un cours en ligne, intitulé *Comment maîtriser son stress* (le client est dirigé vers le site monhomeweb.ca où il lui est demandé de suivre le cours, s'il en a besoin).

Solutions anti-stress est un traitement comprenant de une à trois séances téléphoniques. Au cours d'une séance, le coach fournit habituellement de l'information sur la psychoéducation, les aspects cognitifs du stress et le lien entre les pensées et les sentiments. Il offre en outre des conseils sur la gestion du stress, le mode de vie, la gestion des priorités ainsi que des outils tels que des techniques de méditation et de relaxation et des programmes et des articles tirés du site monhomeweb.ca.

Coaching ou counseling?

Les services IntelliVie sont basés sur un modèle psychoéducatif, lequel diffère du counseling de plusieurs façons :

- Il est davantage directif et axé sur des stratégies fondées sur des données probantes
- Il est davantage axé sur l'information que sur le soutien émotionnel.
- Il permet de mieux définir la situation du client. Celui-ci quitte ainsi la séance armé d'un plan et de moyens pratiques de régler ses problèmes.

Besoin de plus amples renseignements ou d'assistance ?

Tous les appels sont confidentiels.

1 866 565-4903 | ATS : 1 866 433-3305

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

Monhomeweb.ca

© Homewood Santé^{MC} 2020 | PC_FAQ Solutions antistress IntelliVie_FR_1june-20 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



Homewood
Santé | Health