

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.

Appelez-nous pour commencer
1 866 565-4903

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

MonHomeweb.ca

© Homewood Santé^{inc.}, 2025 | LSC_CP_Flyer_FR_Feb2025



**Homewood
Santé**