



Corps sain, esprit sain

Un sommeil réparateur et d'autres habitudes saines peuvent vous aider à gérer votre stress et votre anxiété. Choisissez les méthodes qui vous conviennent et intégrez-les dans votre routine. Pour obtenir du counseling, un encadrement et d'autres soutiens pour améliorer votre sommeil et votre gestion du stress, communiquez avec votre Programme d'aide aux employé-es et à leur famille (PAEF), au 1-866-398-9505 (français) ou 1-800-663-1142 (anglais). Visitez asebp.ca/mentalhealth pour plus d'informations et de conseils afin d'améliorer votre bien-être.



IL FAUT UN VILLAGE.
#THINKSHAREHEAL
#YOURASEBP