



Relaxez. Ressourcez-vous.

Cet été, prenez le temps de vous détendre et de ressourcer votre esprit, votre corps et votre âme – vous le méritez. Cela vous permettra de réévaluer vos objectifs de bien-être et d'adopter de nouvelles habitudes saines. Communiquez avec votre Programme d'aide aux employé-es et à leur famille (PAEF) pour obtenir du counseling, un encadrement et d'autres soutiens en matière de relations, de nutrition et d'établissement d'objectifs, en composant le 1-866-398-9505 (français) ou le 1-800-663-1142 (anglais). Visitez asebp.ca/mentalhealth pour des informations et des conseils afin d'améliorer votre bien-être.



IL FAUT UN VILLAGE
#THINKSHAREHEAL
#YOURASEBP