



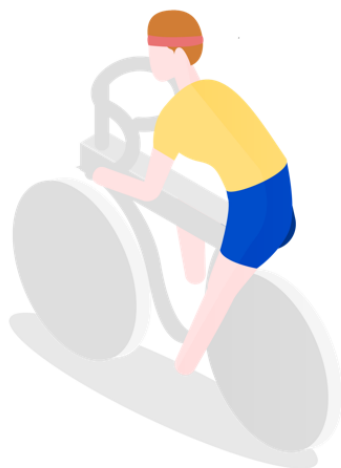
[Click here for English](#)



Nous sommes là pour vous aider

Il est normal d'être ébranlé par les problèmes causés par la COVID-19. Votre programme d'aide aux employés (PAE) est à votre disposition pour vous aider à prendre soin de vous et de vos proches en cette période difficile, tout en respectant l'éloignement physique !

Découvrez comment Thomas, Maxime et les autres ont profité de leur PAE pour soutenir leur mieux-être.



Voici Thomas.

Depuis le début de la pandémie, Thomas n'a pas été très actif, ne pouvant pas pratiquer les sports qu'il aime. Il sentait son niveau d'énergie et sa santé chuter.

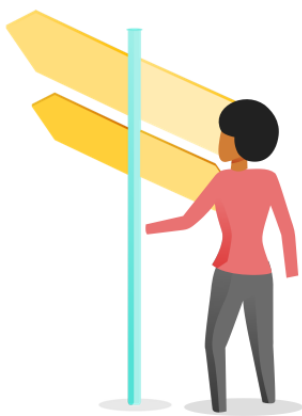
Par le biais de son PAE, Thomas a pu accéder à LIFT session, un programme de mise en forme virtuel permettant de s'entraîner à la maison. Il clavarde aussi avec des entraîneurs pour obtenir du soutien et des conseils. Thomas a maintenant plus d'énergie et se sent mieux!

Voici Maxime.

La semaine dernière, Maxime est retourné travailler à son bureau. Bien que des mesures supplémentaires soient prises pour garder le lieu de travail propre et sécuritaire, Maxime est anxieux lorsqu'il touche quelque chose.

Grâce à des séances de counseling par téléphone, Maxime apprend à gérer ses peurs et son anxiété alors qu'il doit à nouveau être dans un lieu de travail partagé.





Voici Sandra.

Sandra a eu beaucoup de temps pour penser dans les derniers mois. Elle apprécie son emploi, et aimerait faire progresser sa carrière et atteindre ses buts.

Par l'entremise de son PAE, Sandra a reçu l'aide d'un conseiller en orientation grâce à des consultations téléphoniques. Elle est maintenant mieux en mesure de prendre des actions afin de passer au prochain niveau au sein de son organisation.

Laissez-nous vous aider à prendre soin de vous et de votre famille



Contactez votre PAE dès aujourd'hui.

1-800-361-2433

© Morneau Shepell Itée, 2020

[Confidentialité](#) | [Conditions d'utilisation](#) | [Pour nous joindre](#)

895 Don Mills Road, Tower One, Suite 700, Toronto, ON M3C 1W3

Pour vous désabonner ou pour gérer vos abonnements, [cliquez ici](#).



[Cliquez ici pour le français](#)

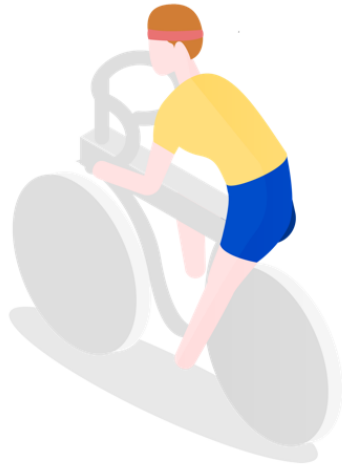


LifeWorks
by Morneau Shepell

We're here to help you take care

It's normal to be shaken by the challenges brought by COVID-19. Your Employee Assistance Program (EAP) is available to help you take care of yourself and family in these difficult times—even when we're physically distancing.

Discover how Thomas, Max and others took advantage of their EAP to support their wellbeing.



Meet Thomas.

Throughout the pandemic, Thomas hasn't been very active. Unable to do the sports he loves, he felt his energy level and health declining.

Through his EAP, Thomas accessed LIFT session, a virtual fitness program that allows him to work out at home. Thomas also chats online with fitness coaches for questions and tips. He now has more energy and feels better!

Meet Max.

Last week, Max returned to work at his office. While there are additional measures to keep the workplace clean and safe, Max is anxious about touching any surfaces.

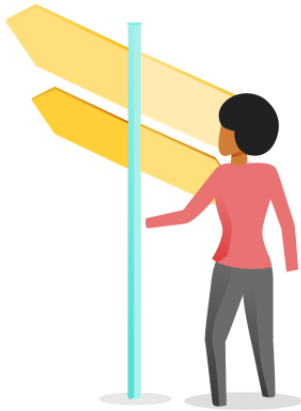
With telephone counselling sessions, Max is learning to manage his fears and anxiety while working at the office again.



Meet Sandra.

Sandra had a lot of time to think over the last few months. She enjoys her job, and would like to advance in her career and reach her goals.

Through her EAP, Sandra received advice from a Career Counsellor through telephone sessions. She is now better equipped to take actions to get to the next level within her organization.



Let us help you and your family take care

Contact your EAP today.



1-877-257-5557

© 2020 Morneau Shepell Ltd.

[Privacy policy](#) | [Terms of use](#) | [Contact us](#)

895 Don Mills Road, Tower One, Suite 700, Toronto, ON M3C 1W3

To unsubscribe or to manage your subscriptions [click here](#).