



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Mieux-être mental



The banner features the SynerVie logo (blue heart icon) and text "SynerVie par Morneau Shepell". Below it, the title "Sessions Facebook Live sur le mieux-être" is displayed in blue. Four circular icons represent different aspects: "Mental" (person meditating), "Physique" (person on a stationary bike), "Social" (two people talking), and "Financier" (stack of money). A blue bar at the bottom contains the text "Date: Les mercredis à 10:00 am HNE".

Afin de vous aider à prendre soin de votre mieux-être mental, physique, social et financier durant ces temps difficiles, nous lançons les Mercredis mieux-être; une série hebdomadaire de Facebook Live. Chaque semaine, nous aborderons l'un des différents aspects du mieux-être – mental, physique, social et financier – lors d'une séance en direct animée par un expert. Vous ne voudrez pas manquer cette occasion hebdomadaire de vous renseigner sur des sujets comme la résilience, l'adaptation et la technologie sociale et d'obtenir des conseils en matière d'épargne, de dépenses et d'entraînements à la maison. [Suivez la page Facebook de SynerVie pour recevoir une notification lorsque nous serons en direct!](#)

Mercredi mieux-être mental #4

Diffusé en direct le 24 juin 2020 à 10:00 am HE.

Version enregistrée disponible ci-dessous



Mercredi mieux-être #3

Diffusé en direct le 3 juin 2020 à 10:00 am HE.

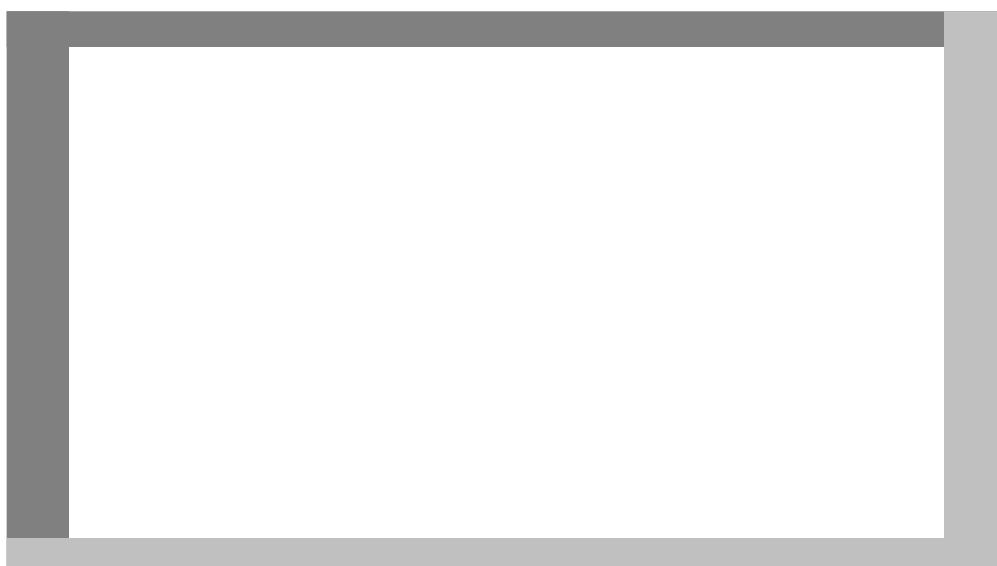
Version enregistrée disponible ci-dessous



Mercredi mieux-être #2

Diffusé en direct le 6 mai 2020 à 10:00 am HE.

Version enregistrée disponible ci-dessous



Mercredi mieux-être #1 – Ici et maintenant : une stratégie d'adaptation

Diffusé en direct le 8 avril 2020 à 10:00 am HE

Version enregistrée disponible ci-dessous

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

