



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

RASSEMBLONS- NOUS, CANADA.



L'IMPORTANCE DE NOUER DES LIENS EN MILIEU DE TRAVAIL.

Près d'une personne sur cinq au Canada déclare se sentir souvent ou toujours seule. La création de liens au travail peut aider les gens à se sentir soutenus, à réduire le stress et à améliorer leur bien-être.

POSEZ UN PETIT GESTE AUJOURD'HUI :

- ✓ Prendre des nouvelles d'un ou une collègue
- ✓ Inviter une personne à faire une pause
- ✓ Entamer une conversation simple

De petits moments de connexion peuvent tout changer.