

C'est la vie. *Simplifions* les choses.

Que vous soyez confronté à un changement majeur dans votre vie ou que vous passiez simplement une semaine difficile, l'aide est plus proche que vous ne le pensez.



Des conseils qui vous conviennent



Soutien juridique, financier et à la vie professionnelle



Ressources à la demande



Stress au travail

Les changements et les conflits sur le lieu de travail peuvent être difficiles. Parler à quelqu'un peut vous aider à les gérer.



Faire face au deuil

La perte d'un être cher est l'une des expériences les plus difficiles de la vie, mais vous n'avez pas à la traverser seul.



Soucis d'argent

Alors que le stress financier peut sembler décourageant, les experts en santé mentale peuvent proposer des stratégies d'adaptation utiles.



Faire face à une maladie

Un diagnostic difficile peut être effrayant et épuisant. Découvrez comment faire face à la situation, pour vous-même ou pour un proche.



Problèmes relationnels

La gestion d'une rupture ou d'une relation tendue avec la famille ou les amis peut être délicate. Procurez-vous des outils qui peuvent vous aider.



Défis de la parentalité

Élever une famille peut être une source de grande joie et de grande inquiétude, mais il est possible de trouver un équilibre.

Commencez ici :

UndertheHat.com est votre porte d'entrée vers le soutien, des histoires et des outils qui font la différence.



*La santé mentale est importante.
Commencez ici.*