

Sous le chapeau, sous votre toit

Un soutien en matière de santé mentale pour votre famille

Sous le chapeau peut vous mettre en relation avec les partenaires de l'entreprise en matière de soutien à la santé mentale, qui offrent un accès facile et confidentiel aux ressources, aidant ainsi votre famille à se sentir mieux, plus rapidement.



Une situation relationnelle difficile?

Que vous soyez confrontés à des problèmes de communication, à une perte de confiance ou tout simplement à un éloignement, le fait de travailler avec un conseiller pour couples peut vous aider à améliorer les liens qui vous unissent.



Vous avez du mal à assumer votre rôle de parent?

Élever une famille peut être une source de grande joie, mais aussi de grande inquiétude. Il est toutefois possible de trouver un équilibre.



Vous avez besoin de prendre soin de vous?

Comme si vous deviez d'abord mettre votre masque à oxygène, prendre soin de vous vous aide à mieux prendre soin des autres. Les partenaires de l'entreprise dans le domaine de la santé mentale offrent un accès au soutien, de sorte que vous n'avez pas à attendre pour vous sentir à nouveau vous-même.



Accès à spécialistes en services d'aide à la famille

Accédez à des spécialistes pour aider les enfants à faire face à des problèmes tels que le harcèlement, l'isolement social, les problèmes d'image corporelle et le stress scolaire.



Des conseils adaptés à vos besoins



Soutien juridique, financier et à la vie professionnelle



Ressources à la demande

Des ressources pour vous soutenir, vous et votre famille :

Que vous souteniez un membre de votre famille ou que vous vous préoccupiez de votre propre bien-être, Sous le chapeau peut vous aider à trouver de l'aide.



*Il est important de préserver sa santé mentale.
Commencez ici.*