

Renforcement des relations

Pourquoi c'est important

Les personnes qui nous sont proches influencent la façon dont nous traversons les journées difficiles.

- Votre conjoint, vos enfants, vos amis et vos proches méritent tous une attention sincère.
- Le mois d'août et les routines liées à la rentrée scolaire peuvent mettre la vie à la maison à rude épreuve.
- Des liens solides vous apportent de la stabilité et vous aident à rebondir.

Ce que vous pouvez faire

- Sortez du cycle des mêmes désaccords avec votre partenaire.
- Prenez le temps de parler avec vos enfants à l'approche de la rentrée scolaire.
- Prenez des nouvelles d'un ami avec lequel vous avez perdu contact.
- La stabilité aide : Conservez des routines comme les repas ou les promenades.
- Partagez ces outils de mieux-être avec votre famille; elle bénéficiera elle aussi d'un soutien gratuit et confidentiel.

Question de discussion

Quelle relation mériterait un peu plus d'attention ce mois-ci?

Où obtenir du soutien confidentiel



Sous le chapeau vous met en contact avec vous et votre famille avec un soutien gratuit et confidentiel en tout temps, jour et nuit. Parlez à quelqu'un qui sait vous écouter — sans jamais vous juger.

Les prestataires du Programme d'aide aux employés (PAE) varient selon le pays et le régime d'avantages sociaux de chaque employé. Veuillez consulter les énoncés d'admissibilité correspondant à votre pays sur [UndertheHat.com](https://www.underthehat.com).

SIGNATURES DE L'ÉQUIPE

Projet :		Surintendant :	
Date :		Contremaître :	

Sujet : Renforcement des relations

Noms des membres de l'équipe
