



Stressé ?

Arrêtez-vous quelques minutes pour respirer profondément, marcher ou parler à un collègue.



Pour des conseils personnalisés
testquifaitdubien-stm.illuxi.com



Pour du soutien
Programme d'aide aux employés
514 280-5233



**SANTÉ +
SÉCURITÉ**
ET MIEUX-ÊTRE



>stm