



Ensemble, toute l'équipe de l'ACSM – Filiale de Montréal vous souhaite un joyeux temps des fêtes et vous offre ses meilleurs vœux sous le signe du bien-être!

**En présence ou à distance, nous vous invitons à valoriser les moments de convivialité avec vos proches, à savourer ce temps spécial et à être bienveillant envers vous-même et les autres.**



N'oublions pas que ce temps des fêtes peut aussi être la source d'émotions plus difficiles qui viennent assombrir les célébrations.

Si vous ou l'un de vos proches ressentez de l'anxiété ou des inquiétudes à l'orée de la saison, sachez que vous n'êtes pas les seuls et surtout, n'hésitez pas à en parler. Voici également un article de l'ACSM-National qui peut vous aider : Cinq façons de protéger votre santé mentale durant le temps les Fêtes - CMHA National



Enfin, nous voulons remercier chaleureusement tous nos collaborateurs, nos partenaires ainsi que toutes les personnes qui nous suivent et nous appuient.

Merci de soutenir notre mission!

