

**Nous soutenons la  
santé et le bien-être  
de tous ceux et celles  
qui œuvrent dans le  
domaine des médias,  
des communications  
et du marketing  
au Canada**

**bec**

Quand les gens de notre industrie sont confrontés à un changement de carrière, une situation difficile, à un problème de santé ou qu'ils traversent une crise personnelle, ils se tournent vers le **bec**.

Nous sommes entièrement investis à fournir une aide professionnelle, accessible et impartiale à nos collègues qui ont besoin d'assistance.


# BESOIN D'AIDE ?

---

## Ligne d'entraide & Programme d'Aide aux Employés

Vous avez besoin d'aide ou de conseils en toute intimité? Appelez la ligne d'écoute du **bec** au 1-888-355-5548. Vous parlerez à un conseiller spécialisé qui vous aidera à naviguer à travers les difficultés que vous éprouvez, qu'il s'agisse d'enjeux professionnels ou personnels, et ce quels qu'ils soient. Vous pouvez aussi recevoir de l'aide en personne ou par clavardage, à vous de décider en fonction de votre horaire et de vos préférences.

Notre équipe de professionnels peuvent vous aider sur des sujets comme :

- anxiété/stress
  - deuil/suivi psychologique
  - conseils financiers et gestion de budget
  - orientation professionnelle
  - bien-être et santé mentale
  - et tout le reste... parlez-nous!
- 

## **Du nouveau au bec :** Des soins en cas de dépression

Il arrive parfois que le PAE ne parvienne pas à vous aider avec des problèmes de santé mentale – il est en effet possible que vous nécessitez une aide particulière. Le **bec** peut vous fournir des soins spécialisés en fonction de votre cas. Si vous souhaitez profiter de ces services sur mesure, contactez Louise Berube [lberube@nabs.org](mailto:lberube@nabs.org)

## **Du nouveau au bec :** Trouver sa voie

Ce cours en ligne permet aux individus d'apprendre à développer des façons de composer avec leurs difficultés grâce à un programme de développement structuré. Divisé en neuf modules, ce cours expose neuf compétences clefs servant de point de départ pour trouver de meilleures capacités d'adaptation. Si ce cours vous intéresse, contactez Louise Berube: [lberube@nabs.org](mailto:lberube@nabs.org)

# LifeSpeak

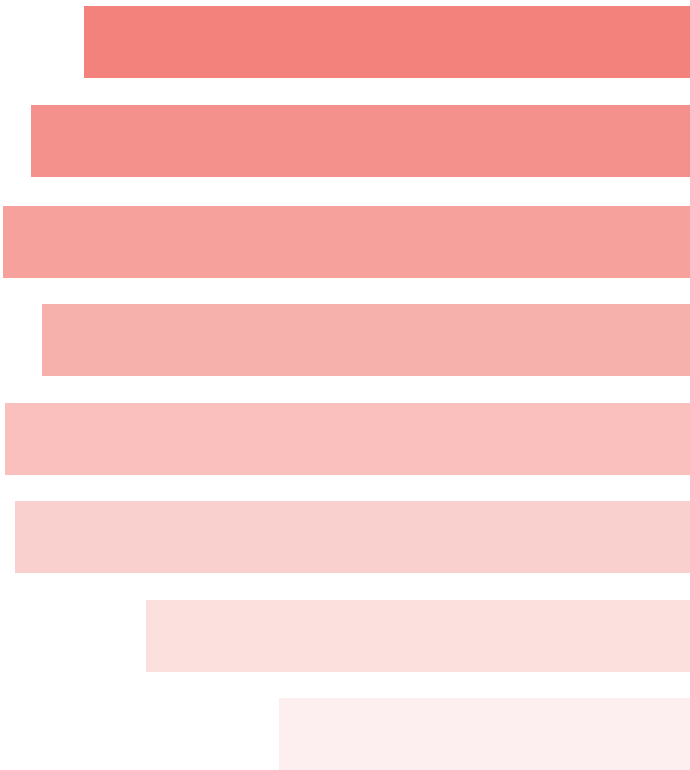
LifeSpeak est une plateforme de bien-être complète qui aide les entreprises à garder leurs employés présents, productifs et heureux. Afin qu'ils puissent se concentrer au travail, nous faisons en sorte que l'aide et le soutien dont ils ont besoin pour régler leurs problèmes et atteindre leurs objectifs soient faciles d'accès pour eux et leur famille.

Le **bec** a ajouté 180 vidéos à sa bibliothèque – vous pouvez regarder des vidéos, télécharger des plans d'action et interagir avec des experts de renommée mondiale en temps réel. LifeSpeak est offert partout, en tout temps, et est complètement confidentiel. Vous trouverez ce que vous cherchez pour réussir ce que vous voulez. Les employés et les membres de leur famille peuvent accéder à LifeSpeak sans mot de passe à [le-bec.org](http://le-bec.org).

---

## Soutien Financier

Nous vivons suffisamment de stress dans notre industrie, inutile d'en rajouter! C'est pourquoi nous vous offrons des conseils financiers professionnels ainsi qu'une aide financière à court terme en cas de maladie, d'accident ou de perte d'emploi. Laissez-nous vous aider à vous remettre sur pieds. Pour toute question sur votre admissibilité, contactez Louise Berube: [lberube@nabs.org](mailto:lberube@nabs.org)



**bec**

# NOUS PROPOSONS

---

**Le bec offre des services professionnels de hauts-niveaux afin de répondre rapidement à toutes demandes provenant des acteurs de notre industrie.**


Des ateliers-conférences originaux

Le **bec** aime outiller les professionnels de l'industrie afin de leur permettre de prévenir certaines situations. C'est pourquoi, la série d'atelier-conférence « On jase ... » a été mis sur pied. Les sujets changent au gré des saisons mais demeurent toujours pertinents et vous permettent de mettre en action des gestes simples et efficaces pour améliorer votre quotidien.



## Des activités de financement

Encouragez votre organisme de charité en participant à l'une ou plusieurs des collectes de fonds annuelles. Que ce soit par l'inscription d'une équipe à l'un de nos tournois sportifs, par l'organisation d'une activité interne au profit du bec ou par la participation individuelle de vos employés à nos événements, ce sera toujours un plaisir de vous accueillir.








## Encouragez le don de temps

Tout le monde sait que le temps est précieux. C'est pourquoi le bec vous propose de le mettre à profit d'une cause que vous chérissez. Soyez bénévole pour une journée, pour un comité ou pour un projet. Votre temps sera toujours apprécié et valorisé.

## Supportez la cause

Des services aussi complets coûtent très chers. Afin d'assurer la pérennité de l'organisme, vos dons sont nécessaires. On vous encourage donc à donner à la hauteur de vos moyens. On ne sait jamais quand cela pourrait vous revenir!



# L'équipe du bec/nabs

## bec

Anaïs Le Bourdon - Gestionnaire :

anais@bec-nabs.org

(514) 904-0309

Judith Lafaille - Coordinatrice :

judith@bec-nabs.org

(514) 904-0309

Jay Bertram - Directeur Général :

jbertram@nabs.org

(416) 962-0446 ext. 225

Melanie Kitazaki - Adjointe exécutive :

mkitazaki@nabs.org

(416) 962-0446 ext. 227

## nabs Central + Atlantic

Louise Berube - Directrice des Services &

Allocations :

lberube@nabs.org

(416) 962-0446 ext. 221

Mark Neves - Directeur Région du centre :

mneves@nabs.org

(416) 962-0446 ext. 223

## nabs West

Lorraine Brown - Directrice Région de l'Ouest :

lbrown@nabs.org

(604) 580-8036

Prab Bassi - Coordinatrice :

pbassi@nabs.org

(604) 580-8036