**Réfugié et immigrant Services de bien-être**

Bien-être du corps, de l'esprit et des relations

**Tu n'es pas seul**

Le personnel de LSI peut vous aider à relever les défis de la vie :

|  |  |
| --- | --- |
| * Trouble du sommeil * Réflexion profonde * Se sentir dépassé * Défis relationnels * Problèmes avec les enfants * Pensées de course | * Forte tristesse ou colère * Difficulté à garder un employ * Confusion ou perte de mémoire * Pensées ou comportements nuisibles * Manger trop ou pas assez * Questions de santé ou de services |
|  |  |

Que sont les services de bien-être ?

Les services sont basés sur la conversation. Le personnel aide à la compréhension émotionnelle, au renforcement des compétences, et se connecter avec le soutien. Tous les services s'associent à des défenseurs de la culture.

**"Je me sens enfin plein d'espoir au lieu d'être découragé."**

– Un client LSI ­–