



About WE Well-being podcast

Conversations to boost grit and bust stigma. Host Sophie Grégoire Trudeau and guests will challenge the way you think about mental health. The WE Well-being podcast offers hands-on advice and strategies to foster well-being in all corners of life.

For more information and to listen, visit we.org/wewellbeingpodcast.

WE Well-being podcast can also be found on [iTunes](#) and [Spotify](#).

À propos du balado *UNIS Bien-être*

Des conversations pour renforcer la détermination et briser les tabous. L'animatrice Sophie Grégoire Trudeau et ses invités remettront en question votre perception du bien-être mental. Le balado *UNIS Bien-être* offre des conseils et des stratégies pour favoriser le bien-être dans toutes les sphères de la vie.

Pour plus d'informations et pour écouter le balado, visitez mouvementunis.org/unisbienetre/balado/

Le balado *UNIS Bien-être* est également disponible sur [iTunes](#) et [Spotify](#).