

# Life is easier with the right support.

You don't need to wait for a crisis to prioritize your mental health. Adobe partners with **Spring Health** to provide personalized care and resources to support you through any of life's challenges.



Spring Health can support your mental health with easy access to:

---

## Therapy

Get support when it's convenient for you. Each member gets 12 free therapy sessions per year

---

## Dedicated support

Get a Care Navigator, a licensed clinician who can answer questions, adjust your care plan, and check in with you along the way.

---

## Wellness exercises

Self-guided exercises focused on managing mental wellness and building healthy habits.

---

## Personalised care plans

Take a quick online mental health assessment and get a care plan designed just for you.

---

## Diverse providers

Find a therapist who puts you at ease. Filter by specialty, gender, languages spoken, and more.

---

## Work-life services

Find support for legal assistance, financial services, travel and more.



Activate your account  
Visit: [adobe.springhealth.com](https://adobe.springhealth.com)  
Work-Life Code: **adobe**

Contact Spring Health  
[careteam@springhealth.com](mailto:careteam@springhealth.com)

1 855 673 1194  
Monday-Friday 9AM - 5PM local time

Spring Health is available at no cost to Adobe employees and their dependents ages 8+.

Your use of Spring Health is private and confidential.

# La vie est plus facile avec le bon accompagnement.

Vous n'avez pas besoin d'attendre une crise pour donner la priorité à votre santé mentale. Adobe s'associe à Spring Health pour fournir des soins et des ressources personnalisés pour vous aider à relever tous les défis de la vie.



Spring Health peut soutenir votre santé mentale avec un accès facile à :

## Thérapie

Obtenez de l'aide quand cela vous convient. Chaque membre bénéficie de 12 séances de thérapie gratuites

## Soutien dédié

Contactez un conseiller en soins, un clinicien agréé qui peut répondre à vos questions, adapter votre régime de soins et vous suivre tout au long du processus.

## Exercices de bien-être

Exercices autoguidés axés sur la gestion du bien-être mental et la création d'habitudes saines.

## Régimes de soins personnalisés

Faites une évaluation rapide de votre santé mentale en ligne et obtenez un régime de soins conçu spécialement pour vous.

## Prestataires diversifiés

Trouvez un thérapeute qui vous met à l'aise. Filtrez par spécialité, sexe, langues parlées, et plus encore.

## Services liés à l'équilibre travail / vie privée

Trouvez un soutien pour l'assistance juridique, les services financiers, les voyages et plus encore.



Activez votre compte  
Balayez le code QR ou allez sur :  
[adobe.springhealth.com](https://adobe.springhealth.com)  
Code: adobe

Contactez Spring Health :  
[careteam@springhealth.com](mailto:careteam@springhealth.com)

1 855 673 1194  
Lundi au vendredi de 9 h à 17 h  
(heure locale)

\*Disponible pour les employés et les personnes à charge âgés de plus de 8 ans qui ont droit à des avantages sociaux.

Votre utilisation de Spring Health est privée et confidentielle.