**Gestion du stress**

La vie peut être une source de stress, surtout lorsqu'il s'agit de gérer sa situation financière et ses relations. Ce mois-ci, nous nous intéressons aux moyens d'améliorer votre relation avec l'argent et les gens.

|  |
| --- |
| **Voici ce que vous trouverez dans le kit d’engagement de ce  mois-ci :**  **Fiche de coloriage pour vous détendre**  **Stratégies pour améliorer votre situation financière**  **Conseils pour gérer le stress relationnel**  **Outils pour faire face aux situations stressantes** |

[Voir le kit d'outils](https://optumeap.com/newthismonth/fr-FR)

**À quoi vous attendre chaque mois :**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Thèmes d'actualités** – Accèdez à du contenu actualisé axé sur un nouveau thème chaque mois |
|  | **Plus de ressources** - Accédez à des ressources supplémentaires et à des outils pour vous aider |
|  | **Bibliothèque de contenu** – Accès permanent à vos contenus préférés |
|  | **Assistance pour tous** – Partagez les kits d’outils avec les personnes à qui ces informations pourraient être utiles |

\* OMS, « Santé mentale des adolescents ».   
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>Consulté le 3 novembre 2022