**Santé mentale des jeunes**

La vie apporte de nombreux défis. Ce mois-ci, nous nous concentrons sur la manière d'aider les jeunes de votre entourage à renforcer leur résilience, à gérer les transitions majeures et à faire face aux événements traumatisants de la vie.

|  |
| --- |
| **Dans la boîte à outils de ce mois-ci, vous trouverez les informations suivantes :**  **Article vedette** sur l'aide aux enfants pour faire face aux événements traumatisants de la vie  **Article vedette** présentant des étapes pour faciliter les transitions pour les jeunes  **Conseils aux soignants** pour guider sainement les jeunes dans les espaces numériques  **Conseils pour les adolescents** qui se préparent à vivre seuls  **Feuille de travail interactive** proposant des façons de célébrer et de promouvoir la santé mentale des jeunes  **Un guide rapide** sur ce qu’est l’anxiété  **Un lien** permettant aux membres d’accéder facilement à leur portail de prestations  **Formation des membres** « Être parent dans un monde en constante évolution »  **Ressources de formation pour les managers**, notamment « Les dirigeants soutiennent les employés ayant des enfants » |

[Voir la boîte à outils](http://optumwellbeing.com/newthismonth/fr-FR)

**À quoi s’attendre chaque mois :**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Dernières actualités :** découvrez du contenu actualisé, dédié à un nouveau thème chaque mois. |
|  | **Plus de ressources :** accédez à des ressources supplémentaires et à des outils de développement personnel. |
|  | **Bibliothèque de contenu :** accès permanent à vos contenus préférés. |
|  | **Soutien pour toutes et tous :** partagez les boîtes à outils avec les personnes qui, selon vous, pourraient trouver les informations utiles. |