**Connexion entre l’esprit et le corps**

Les troubles de la santé mentale sont courants dans le monde. Ce mois-ci, nous nous intéressons à la manière dont prendre soin du cerveau et renforcer la confiance en soi peut contribuer à améliorer la santé mentale et le bien-être.

|  |
| --- |
| **Dans la boîte à outils de ce mois-ci, vous trouverez :**  **Des articles de fond** sur la manière de nourrir votre intestin pour favoriser votre santé mentale et de renforcer votre estime de soi pour améliorer votre qualité de vie  **Une feuille de travail** pour avoir une idée du lien entre votre cerveau et votre intestin  **Un tutoriel vidéo** sur des exercices de musculation que vous pouvez pratiquer chez vous  **Des conseils** sur des activités simples pour maintenir votre cerveau en bonne santé  **Un cours de formation pour les membres «**Pleine conscience**»**  **Des ressources de formation pour les responsables, y compris le podcast** « Un leadership qui encourage l’estime de soi et la connexion entre l’esprit et le corps ». |

[Voir la boîte à outils](https://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 pourraient en avoir l’utilité selon vous. |