**Anxiété et panique**

Ce mois-ci, nous partageons des ressources, des conseils et des outils pour comprendre ce qui peut susciter des pensées angoissées et des sensations d’anxiété, et apprendre à les gérer.

|  |
| --- |
| **Dans la boîte à outils de ce mois-ci, vous trouverez les informations suivantes :**  **Un article** qui explique pourquoi il peut vous être utile de ressentir un peu d’anxiété de temps à autre  **Un article** sur les stratégies permettant de surmonter les traumatismes raciaux et d’en guérir  **Un article** sur ce que sont les crises d’angoisse et comment les traverser  **Des vidéos de tutoriel** sur des techniques de respiration pour gérer l’anxiété et retrouver son calme  **Des méthodes interactives** pour surmonter les pensées angoissées et des sensations d’anxiété  **Un guide rapide** sur ce qu’est l’anxiété  **Un lien** permettant aux membres d’accéder facilement à leur portail de prestations  **Une formation pour les membres**, « Comprendre l’anxiété »  **Des ressources de formation pour les managers**, dont « Anxiété et panique : déclencheurs et outils » |

[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 pourraient en avoir l’utilité selon vous. |