**La santé mentale des femmes**

Le 8 mars est la Journée internationale de la femme. Ce mois-ci, nous nous concentrons sur le soutien à la santé mentale des femmes, à travers les transitions et les défis majeurs de la vie.

|  |
| --- |
| **Dans la boîte à outils de ce mois-ci, vous trouverez :****Un article vedette** sur la gestion de l’infertilité**Un article vedette** sur le soutien apporté à un proche aux prises avec l’infertilité**Des conseils** pour favoriser la santé mentale des femmes**Des conseils interactifs** sur les signes et symptômes de la dépression et de l’anxiété post-partum**Un cours de formation des membres** « Ménopause et santé mentale »**Des ressources de formation pour les responsables, dont le podcast** « Les leaders accompagnent la santé mentale des femmes sur le lieu de travail» |

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

**À quoi s’attendre chaque mois :**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Des 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. |
|  | **Une bibliothèque de contenu :** accès permanent à vos contenus préférés. |
|  | **Un soutien pour toutes et tous :** partagez les boîtes à outils avec les personnes qui pourraient en avoir l’utilité selon vous. |