**Apaiser l’anxiété**

Il est important de prendre conscience de l’importance de la santé mentale. Durant ce mois, prenez le temps de repérer les signes d’anxiété, de stress et d’inquiétude qui peuvent nuire à votre qualité de vie. Étudiez également les stratégies d’adaptation.

|  |
| --- |
| **Dans la boîte à outils d’engagement ce mois-ci, vous trouverez :**  **Une fiche de travail pour faire face à l’anxiété**  **Une vidéo et un article sur la technique de respiration 4-7-8**  **Une méditation guidée**  **Des outils de formation pour vous aider et aider les autres à faire face à l’anxiété** |

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

**À quoi s’attendre chaque mois :**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Thèmes récents**– Profitez d’un contenu actualisé, axé sur un nouveau thème chaque mois |
|  | **Plus de ressources** – Accédez à des ressources supplémentaires et à des outils d’aide personnelle |
|  | **Bibliothèque de contenu** – Accès permanent à vos contenus préférés. |
|  | **Soutien pour tous** – Partagez les trousses à outils avec les personnes qui pourraient en bénéficier. |

\* OMS, « Adolescent Mental Health » (santé mentale des adolescents). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>, consulté le 3 novembre 2022