**Sensibilisation à la santé mentale**

Faire attention à soi est important, surtout lorsque vous prenez soin de vos proches. Ce mois-ci, nous vous proposons des conseils et des outils pour comprendre ce que vous ressentez, afin de pouvoir gérer vos émotions et mieux prendre soin de vous et des autres.

|  |
| --- |
| **Dans la boîte à outils de mobilisation de ce mois-ci, vous trouverez :****Un article vedette** contenant des conseils destinés aux soignants pour prévenir l’épuisement professionnel**Un article vedette** sur la gestion des émotions mitigées liées à la prestation de soins sur plusieurs générations**Un article vedette** sur la façon de trouver un thérapeute qui vous convient**Une feuille de travail** pour trouver un meilleur moment de liberté dans votre semaine de travail**Un cours** **de formation des membres** « Aider à faire face aux problèmes de santé mentale avec les amis et la famille »**Des ressources** **de formation des managers, dont le podcast** « Faites attention à votre esprit : La santé mentale au travail » |

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

**Qu’allez-vous y trouver chaque mois :**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Des thèmes d’actualité** : consultez un contenu actualisé axé sur une nouvelle thématique chaque mois. |
|  | **Des ressources supplémentaires** : accédez à des ressources supplémentaires et à des outils de développement personnel. |
|  | **Une bibliothèque de contenu** : bénéficiez d’un accès permanent à vos contenus préférés. |
|  | **Du soutien pour tous** : partagez les boîtes à outils avec les personnes qui pourraient bénéficier de ces informations, selon vous. |