**Santé mentale dans le monde**

La santé mentale est tout aussi importante que la santé physique. L’une et l’autre sont essentielles à votre état de santé et à votre bien-être en général. Pourtant, face à la stigmatisation, la plupart des personnes qui souffrent de problèmes de santé mentale hésitent à demander de l’aide. Ce mois-ci, examinons les moyens de mettre fin à la stigmatisation, afin que plus de personnes puissent se sentir en sécurité et à l’aise pour demander de l’aide.

|  |
| --- |
| **Dans la boîte à outils d’engagement de ce mois-ci, vous trouverez :**  **Un article expliquant l’importance du bien-être**  **Un article axé sur les problèmes de santé mentale et la stigmatisation**  **Un guide pour parler de la santé mentale**  **Un questionnaire Vrai ou Faux sur la santé mentale**  **Des conseils et moyens pour tenter de mettre fin à la stigmatisation liée aux troubles de santé mentale**  **Un cours de formation pour les membres intitulé « Comment faire face aux problèmes de santé mentale entre amis et en famille »**  **Des ressources de formation pour les responsables, notamment le podcast « Friends & Family Mental Health Concerns »** |

[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. |
|  | **Ressources supplémentaires** – Accédez à des ressources supplémentaires et à des outils de développement personnel. |
|  | **Bibliothèque de contenu** – Accès permanent à vos contenus préférés. |
|  | **Soutien pour tous** – Partagez les boîtes à outils avec les personnes qui pourraient en avoir l’utilité selon vous. |