**Parentalité et soins aux personnes âgées**

Le 10 octobre est la Journée mondiale de la santé mentale. Ce mois-ci, nous fournissons des ressources pour aider les parents et les aidants à faire de leur mieux pour élever et protéger la prochaine génération, tout en cultivant leur propre bien-être.

|  |
| --- |
| **Dans la boîte à outils de ce mois-ci, vous trouverez les informations suivantes :**  **Article vedette** sur la promotion de la Journée mondiale de la santé mentale.  **Article vedette** pour les hommes sur la façon d’être le genre de père que vous espérez être.  **Article vedette** sur le harcèlement et comment le prévenir.  **Conseils** pour aider les jeunes à naviguer en toute sécurité sur les réseaux sociaux et dans les espaces en ligne.  **Conseils rapides** pour lutter contre la solitude et l’isolement.  **Feuille de travail interactive** pour nourrir votre auto-estime et pratiquer les soins personnels.  **Un lien** permettant aux membres d’accéder facilement à leur portail de prestations.  **Formation des membres** « Prendre en charge les problèmes de santé mentale sur le lieu de travail ».  **Ressources de formation pour les dirigeants**, notamment « Le harcèlement sur le lieu de travail : Les dirigeants qui favorisent un milieu de travail sain sur le plan mental ». |

[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. |
|  | **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, selon vous, pourraient trouver les informations utiles. |