**Prévention du suicide et rétablissement**

Le suicide et les troubles liés à l’abus de substances psychoactives sont des sujets délicats. Mais même dans les moments et les situations les plus critiques, il y des raisons d’espérer, et elles sont nombreuses. Il est possible de prévenir le suicide. Et de traiter les troubles liés à l’abus de substances. Des millions de personnes dans le monde profitent d’une vie saine en se rétablissant. Tout au long du mois, apprenez-en plus sur les troubles liés à la santé mentale et à l’abus de substances, et découvrez comment entretenir l’espoir.

|  |
| --- |
| **Dans la boîte à outils d’engagement de ce mois-ci, vous trouverez:**  **Guide d’aide au rétablissement**  **À propos des troubles liés à l’abus de drogues et d’alcool**  **Article sur la prévention du suicide**  **Fiche de travail interactive sur la manière de prendre soin de soi pour nourrir l’espoir**  **Formation des membres « Prévention du suicide ».**  **Ressources de formation pour les responsables, y compris le podcast « Supporting Suicide Prevention through Workplace Culture » (Soutenir la prévention du suicide à travers la culture du lieu de travail).** |

[Voir la boîte à outils](https://Optumeap.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. |