**Prévention du suicide et rétablissement**

Le suicide et les troubles liés à la toxicomanie sont plus fréquents qu’on ne le pense. Ce mois-ci, nous explorons ces sujets et proposons des ressources et des outils pour vous aider, vous et vos proches.

|  |
| --- |
| **Dans la trousse d’outils pour la participation de ce mois-ci, vous trouverez :****Sujet d’actualité** sur la création d’un réseau de soutien à la récupération.**Articles à la une** sur :* L’importance de vérifier si vos proches vont bien.
* La sensibilisation à la Journée mondiale de prévention du suicide.
* Croissance, prévention et traitement de la consommation et de l’abus d’opioïdes.
* 5 outils dans votre trousse d’urgence en matière de santé mentale.

**Conseils de soins auto-administrés** pour les personnes qui s’occupent de quelqu’un en voie de rétablissement.**Feuille de travail interactive** pour créer des affirmations positives pour se responsabiliser.**Un lien** permettant aux membres d’accéder facilement à leur portail de prestations.**Cours de formation des membres** sur la prévention du suicide.**Ressources pour la formation des responsables**, notamment les dirigeants qui aident au rétablissement sur le lieu de travail. |

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

**À quoi s’attendre chaque mois :**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Sujets d’actualité** : Découvrez du contenu actualisé, dédié à un nouveau thème chaque mois. |
|  | **Davantage de ressources** : Accédez à des ressources supplémentaires et à des outils de développement personnel. |
|  | **Bibliothèque de contenu :** Accès permanent à vos contenus préférés. |
|  | **Un soutien pour tous** : Partagez les boîtes à outils avec les personnes qui, selon vous, pourraient trouver les informations utiles. |