



Prenez le pouls de votre mieux-être global.

Créer un monde meilleur.

Dans le monde interconnecté et en rapide évolution dans lequel nous vivons de nos jours, il est facile de se laisser emporter dans un cycle de nouvelles négatives. Alors pourquoi ne pas prendre du recul, ralentir et veiller à faire de notre petit coin de pays un endroit meilleur?



Soutenir la communauté LGBTQIA+ : conseils pour devenir un(e) allié(e).

Même si vous ne vous identifiez pas comme faisant partie de la communauté LGBTQIA+*, vous pouvez soutenir des collègues, des êtres chers et la communauté même en devenant un(e) allié(e). Voici comment.

[Lire la suite](#)



Réduire votre écoanxiété.

L'écoanxiété est le stress causé par les peurs liées aux changements climatiques, aux déchets de plastique, à la disparition d'espèces animales et à tous les enjeux connexes, et elle génère un sentiment d'impuissance et de culpabilité. Découvrez des conseils pratiques qui peuvent contribuer à atténuer les effets de ce stress.

[Lire la suite](#)

Contenu exclusif pour les utilisateurs inscrits.



Composer avec l'incertitude politique.

[Connectez-vous](#)



Astuces pour composer avec l'inquiétude.

[Connectez-vous](#)

Grandes marques et économies substantielles grâce aux Avantages.

Profitez d'offres exclusives sur des marques qui favorisent votre sécurité et votre bien-être, et ceux de votre famille, comme Maison connectée de TELUS, Senior Sunrise Living, The Body Shop et plusieurs autres.



[Accéder aux offres](#)

Le programme de votre organisation ne comprend peut-être pas les Avantages. Si vous êtes incapable d'y accéder, consultez le programme d'avantages sociaux offert par votre organisation ou parlez à un représentant de votre service des Ressources humaines.



Autres éléments à explorer ce mois-ci.

- Pour souligner le Mois de la Fertilité, joignez-vous à nous le 7 juin à 13 h (HNE) à l'occasion d'une causerie virtuelle et interactive en compagnie de Sophie D'Aoust, présidente de La Mosaïque de Genres, et de Michel J. Arsenault, afin de discuter de la façon de mieux soutenir les communautés LGBTQIA+ au travail. Ce webinaire de la série des Solutions de formation en milieu de travail est gratuit. [Inscrivez-vous maintenant.](#)
- Jetez un coup d'œil à nos [vidéos sur le mieux-être et l'épanouissement personnel](#) qui sont riches en information et en conseils afin de vous guider vers l'atteinte d'un esprit, d'un corps et d'un mode de vie plus sains.
- Consultez notre éventail complet de [programmes Soins immédiats](#) axés sur la TCCi, à suivre en mode virtuel et de façon autonome, qui traitent de divers aspects liés au mieux-être. **Le programme Soins immédiats assistés par un conseiller** offre la même flexibilité, mais ajoute l'option d'échanger des messages avec un conseiller de Soins immédiats pour recevoir du soutien supplémentaire. Accédez à ces services à partir de la section « [Sentez-vous soutenu](#) » de la plateforme.

Nous soutenons votre mieux-être global. Nous sommes à votre disposition en tout temps pour vous fournir des conseils et de l'assistance en toute confidentialité, par téléphone ou par l'intermédiaire de notre appli et de notre site Web.

Le programme de votre organisation ne comprend peut-être pas tous les services et toutes les composantes. Pour plus de détails, ouvrez une session, consultez le programme d'avantages sociaux offert par votre organisation ou parlez à un représentant de votre service des Ressources humaines.