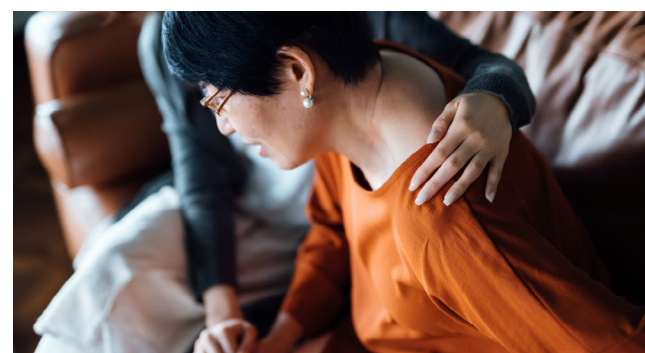


Prenez le pouls de votre mieux-être global



Aider les autres à faire face aux difficultés de la vie

Que ce soit en raison d'une perte importante, d'un problème de santé mentale ou d'un problème de santé physique, il est naturel de vouloir aider et soutenir les membres de votre entourage. Découvrez des moyens d'apporter du soutien à autrui, tout en respectant vos limites.



Soutenir un être cher souffrant d'une affection chronique

Des études révèlent que les personnes souffrant d'une affection chronique ont plus de facilité à s'adapter lorsqu'elles peuvent compter sur un réseau autour d'elles. Il est tout à fait possible d'aider un membre de votre famille tout en veillant à satisfaire vos propres besoins.

[Lire la suite](#)



Trouver les mots justes quand une amie ou une proche fait une fausse couche

Il peut être difficile pour les amis et les proches de savoir comment offrir leur soutien et faire preuve de sensibilité face à la perte vécue. Voici des suggestions pour vous montrer solidaire.

[Lire la suite](#)

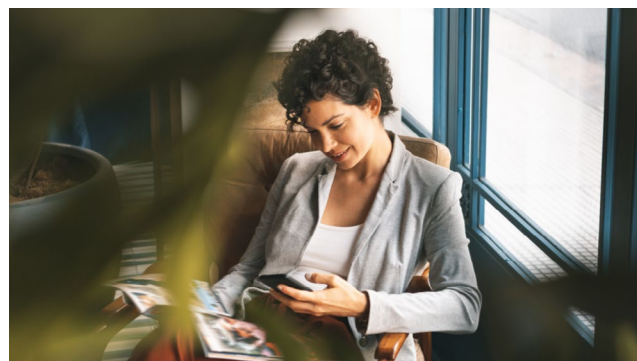
Contenu exclusif pour les utilisateurs inscrits



Quand un être cher reçoit un diagnostic de maladie en phase terminale

[Accès à la section Soutien et ressources](#)

Le meilleur choix du mois

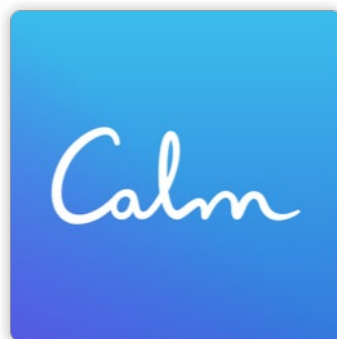


Le rôle important des communautés en ligne dans le soutien en santé mentale

[Accès à la section Soutien et ressources](#)

Grandes marques et économies substantielles grâce aux Avantages

Profitez d'offres exclusives sur des marques qui favorisent votre mieux-être comme 1 800 Flowers.ca, Calm, 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

- Vous êtes invité à une causerie interactive virtuelle avec la Dre Nafeesa Jalal, le 7 mars à 13 h (HE), intitulée **La réussite et les sacrifices des femmes pour se tailler une place dans le monde du travail**. Joignez-vous à nous pour discuter de l'importance pour les femmes d'accomplir de grandes choses dans leur domaine, sans toutefois le faire au détriment de leur propre personne et de leur famille. [Inscrivez-vous dès maintenant.](#)
- Jetez un coup d'œil à 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.