

Prenez le pouls de votre mieux-être global.



Anxiété : Quand c'est plus qu'un simple souci.

Du 1er au 7 mai, c'est la Semaine de la santé mentale au Canada. Le bulletin de ce mois-ci attire l'attention sur l'anxiété – l'un des problèmes de santé mentale les plus courants chez les Canadiens. Que ce soient les facteurs de stress environnementaux ou les soucis professionnels ou financiers, tout le monde ressent parfois de la peur et de l'inquiétude. Cependant, si vous souffrez d'une anxiété persistante ou extrême, il est temps d'y remédier.

Découvrez du contenu utile ci-dessous et assurez-vous de visiter notre nouveau microsite intitulé **Réduire votre anxiété financière pour favoriser le mieux-être mental**. Accédez au microsite [ici](#) dès aujourd'hui.



Comprendre et gérer un trouble anxieux.

L'anxiété est un mot utilisé pour décrire des sentiments d'inquiétude et de peur, qui intègrent des sensations émotionnelles et physiques. Pour les gérer, il faut réaliser qu'ils ne disparaissent pas d'eux-mêmes habituellement.

[Lire la suite](#)



Composer avec l'inquiétude persistante.

L'inquiétude persistante peut nuire à votre capacité d'accomplir votre travail ou de profiter pleinement de la vie. Peu importe le type d'appréhensions que vous avez, il existe des moyens efficaces qui vous permettent de retrouver une certaine sérénité.

[Lire la suite](#)

Contenu exclusif pour les utilisateurs inscrits.



Déceler et gérer l'anxiété chez les enfants.

[Accéder à la ressource](#)



Préserver sa santé mentale en période d'incertitude.

[Accéder à la ressource](#)

Grandes marques et économies substantielles grâce aux Avantages.

Profitez d'offres exclusives sur des marques qui favorisent votre bien-être comme Breethe, Brightmind, Calm 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.

- Joignez-vous à nous le 2 mai à 13 h (HE) pour une causerie interactive virtuelle intitulée **Prévenir l'épuisement professionnel : promouvoir le bien-être mental au travail**, présentée par l'équipe Formation en milieu de travail et animée par notre distinguée conférencière, Melissa Doman, M.A., psychologue du travail. [Inscrivez-vous](#) dès maintenant.
- Visitez la section [Évaluations](#) de la plateforme pour mieux comprendre l'état de votre santé et de votre bien-être financier. Apprenez-en plus sur les changements positifs que vous pouvez apporter grâce aux ressources et aux recommandations personnalisées.
- Explorez la section [Soutien et ressources](#) de l'appli afin d'obtenir du contenu utile, comme des articles, des vidéos, des balados et des boîtes à outils, et ainsi favoriser votre bien-être mental, physique, social et financier.

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.