

CALENDRIER MIEUX-ÊTRE COVID-19

Black&McDonald

Février 2021

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
1	2	3	4	5	6	7
← Des relations saines →						
8	9	10	11	12	13	14
← Des relations saines →						
15	16	17	18	19	20	21
← Des relations saines →						
22	23	24	25	26	27	28
← Des relations saines →						

Des relations saines

Dans l'esprit du thème de ce mois-ci, nous vous offrons une courte conférence TED intitulée The difference between healthy and unhealthy love (la différence entre l'amour sain et l'amour malsain) de Katie Hood. Dans cette conférence qui explique comment comprendre et pratiquer l'art des relations saines, Katie révèle les cinq signes qui pourraient indiquer que vous avez une relation malsaine avec votre amoureux ou amoureuse, ami ou membre de la famille, et fait part de gestes à poser au quotidien pour aimer avec respect, bonté et joie. Vous pouvez visionner la vidéo en cliquant ici :

- [The Difference Between Healthy and Unhealthy Love](#) (en anglais seulement)

En plus de cette vidéo, nous vous offrons les ressources suivantes :

- [Comment développer et entretenir des amitiés à l'âge adulte](#)
- [Cinq conseils pour établir des relations professionnelles](#)
- [Couples, conflits et COVID-19](#)
- [Parler relations saines avec des adolescents](#)
- [Quoi faire si une personne de votre entourage est l'objet de mauvais traitements](#)
- [Séparation et divorce](#)

*Le contenu de ce thème, y compris la conférence TED, a été créé en partie avant la pandémie de COVID-19. N'oubliez pas de toujours suivre les protocoles et directives de votre province ou État.

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seuls en cette période difficile. N'hésitez pas à vous tourner vers les membres de votre famille, vos amis, vos collègues, votre superviseur ou n'importe quel dirigeant de l'entreprise : nous sommes là pour vous aider. Vous pouvez aussi vous adresser à votre fournisseur du Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF).

Workplace Options PAEF

- Courriel support@resourcesforyourlife.com
- Téléphone 1-877-847-4525
- Internet <http://ca.resourcesforyourlife.com>
- CODE: BMWeCare
- Télécharger l'application 'ICONNECT YOU'
- CODE: 149301

Votre Partenaire RH est là pour vous aider. Communiquer avec lui pour obtenir du support.

Black & McDonald a lancé un site internet COVID-19 pour ses employés et leur famille <https://blackandmcdonaldhealth.com>

Visiter le site pour obtenir toute l'information concernant le COVID-19, les messages de la direction ainsi que toutes sortes de ressources pouvant aider nos employés à maintenir leur santé et bien-être.

Renseignez-vous plus [ici](#).

La quarantaine et l'isolement peuvent être particulièrement difficiles pour les personnes qui vivent une relation marquée par la violence. Si vous êtes en danger immédiat, appelez le 9-1-1.

Si vous vivez une relation marquée par la violence et que vous avez besoin d'aide en cette période difficile, voici des ressources utiles :

- [Ressources pour les Canadiens](#)
- [Ressources pour les Américains](#)