

## Semaine de sensibilisation de la santé mentale

---

### Saviez-vous que le 4 au 10 octobre est la Semaine de sensibilisation de la santé mentale ?

L'évaluation de la santé mentale n'est pas aussi simple que de procéder à une analyse de sang. La sensibilisation, la compréhension et la connaissance des problèmes de santé mentale peuvent servir à améliorer la santé et cultiver un sens de bien-être émotionnel. Préserver l'équilibre de santé est important pour maintenir la santé mentale de façon continue, avec ou sans diagnostic.

La plupart des maladies mentales peuvent être traitées et atteindre un taux élevé de rétablissement pour ceux qui ont accès aux soins appropriés. La voie pour se sentir bien et de vivre une vie épanouie peut commencer par la reconnaissance qu'il est parfois nécessaire de recevoir de l'aide. Il est important de reconnaître ce moment et de passer à l'action.

Si vous (ou une personne que vous connaissez) ne vous sentez pas comme vous-même, ou si vous sentez que vous perdez la capacité de profiter de la vie ou d'y faire face, examinez l'information ci-dessous. Il peut y avoir des aspects où vous pouvez atteindre un meilleur équilibre ou vous aider à déterminer s'il serait utile de parler à votre médecin ou à un professionnel de la santé mentale.

- [Comprende la santé mentale \(en anglais\)](#)
- [Vérification du cou en montant - faire faire un bilan de santé - simple, en ligne, privé - vérification de la santé mentale \(en anglais\)](#)
- [Options au lieu de travail - Thérapie comportementale cognitive informatisée \(en anglais\)](#)
- [Comblent le fossé - l'appli BreathingRoom \(en anglais\)](#)
- [Options au lieu de travail Canada - Dépliant anglais sur la prise de conscience](#)
- [Options au lieu de travail Canada - Dépliant français sur la prise de conscience](#)

### **Webinaire de 30 minutes à venir : De stressé à résilient : *Stratégies pour des moments difficiles***

Anglais : le 6 octobre, 12 h HE  
Français : le 7 octobre, 12 h HE

Pour participer, s'enregistrer aujourd'hui : <https://www.mindbeacon.com/fr/votre-esprit-sain>

Cette session sera enregistrée et sera disponible pour ceux qui ne peuvent y assister.

**N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul pendant cette période. Contactez votre famille, vos amis, vos collègues, votre superviseur ou tout autre dirigeant de l'organisation, car nous sommes là pour vous aider. Vous pouvez également parler à notre fournisseur du PAEF. Ce service est disponible non seulement pour nos employés mais aussi pour leur partenaire ou les membres de leur famille.**

Vous avez accès à votre PAEF 24 sur 24, 7 jours sur 7 par téléphone, par l'internet ou par votre appli :

#### **Au Canada:**

- Composez le 1 877 847-4525
- Courriel [support@resourcesforyourlife.com](mailto:support@resourcesforyourlife.com)
- Consultez <http://ca.resourcesforyourlife.com>
  - CODE D'ENTREPRISE (COMPANY CODE) : BMWCare
- Télécharger l'appli 'ICONNECT YOU' à compter du App Store ou de Google Play
  - CODE D'ACCÈS (PASSCODE): 149301

#### **Aux États-Unis :**

- Composez le 1 800 466-8282
- Code d'accès 8282
- Consultez [www.AlternativesEAP.com](http://www.AlternativesEAP.com)
- Télécharger l'appli 'Alternative EAP' à compter du App Store ou de Google Play