**Journée Bell Cause pour la cause**

Lors de la *Journée Bell Cause pour la cause*, qui aura lieu le 26 janvier 2022, Bell versera 5 ¢ à des initiatives canadiennes en santé mentale pour chaque message texte ou appel effectué par les clients de Bell, chaque tweet, vidéo TikTok ou publication sur les médias sociaux utilisant le mot-clic ***#BellCause***, chaque visionnement de la vidéo sur les médias sociaux et chaque utilisation du cadre Facebook ou du filtre Snapchat de Bell conçu pour l’occasion. L’initiative de cette année a pour but d’engendrer des changements positifs en soutien à la santé mentale, par la conversation, les activités en milieu de travail et la sensibilisation de la population. Apprenez-en plus et téléchargez la trousse à l’adresse [https://cause.bell.ca/fr/journee-bell-cause-pour-la-cause](https://letstalk.bell.ca/en/bell-lets-talk-day).

Sur notre blogue Workplace Options, lisez notre article « Parlons de santé mentale », rédigé par nos professionnels du Programme d’aide aux employés et à leur famille (PAEF) spécialement pour la Journée Bell Cause pour la cause : <https://www.workplaceoptions.ca/fr/press_release/parlons-de-la-sante-mentale/>.

Pour en savoir davantage sur la santé mentale, consultez le module de ce site Web sur la **santé mentale**, et n’oubliez pas que votre programme d’aide aux employés est accessible toute l’année, 24 heures sur 24, sept jours sur sept.

**Conseils en matière de bien-être pour soutenir votre santé mentale**

La pandémie semble être là depuis assez longtemps pour que les gens se soient déjà procuré les ressources et les [stratégies nécessaires pour gérer leur stress.](https://hbr.org/2020/05/how-to-cope-with-that-always-on-feeling) Mais le fait est que beaucoup éprouvent plus de difficultés qu’on ne le croit.

Il est normal de ressentir davantage de stress et d’anxiété en raison de la pandémie de COVID-19. Les restrictions et les fermetures visant les lieux de rencontre sociale étant restées en place bien plus longtemps que prévu, les activités et les stratégies d’adaptation sur lesquelles vous vous êtes appuyées pour traverser les deux dernières années peuvent ne pas fonctionner aussi bien qu’avant.

Le maintien d’une bonne santé mentale et physique nous aidera à traverser cette épreuve ensemble. Ainsi, si nous évaluons notre niveau de stress, nous pouvons établir un plan pour faire face à notre stress et à notre anxiété. Lorsque certaines personnes vivent trop de stress, elles peuvent ressentir une perte de contrôle, une inquiétude excessive et d’autres émotions négatives. En prenant en charge notre stress et notre anxiété, nous pouvons conserver une bonne santé mentale à mesure que la pandémie évolue. Il peut être cependant difficile d’entreprendre de grands changements, et si l’on ne parvient pas à maintenir une nouvelle routine, on risque de se décourager. C’est pourquoi il est préférable de se concentrer sur de petites actions au lieu d’adopter une approche du tout ou rien pour atténuer le stress et l’anxiété au quotidien.

Micro-habitudes axées sur le bien-être

* Durant la première heure de votre journée, faites votre lit et buvez de l’eau.
* Durant la dernière heure de votre journée, créez un rituel apaisant à l’heure du coucher en réduisant le temps passé devant un écran.
* Faites une pause pour vous étirer toutes les heures.
* Connectez-vous avec la nature une fois par jour en sortant prendre l’air ou en vous promenant.
* Utilisez des ressources qui peuvent vous offrir du soutien.

Si vous ressentez du stress ou de l’anxiété, consultez la page [santé de Black & McDonald](https://blackandmcdonaldhealth.com/fr/mises-a-jour-de-bm/programme-de-mieux-etre-des-employes/) pour obtenir des ressources en santé mentale sur divers sujets.

Il existe également une série de ressources précieuses mises à disposition sur [Le Fil](https://bandm.sharepoint.com/employee-essentials/workplace-wellness/Pages/mieuxetre-mental.aspx).

Le fournisseur d’aide aux employés et à leur famille Workplace Options offre également du soutien :

|  |  |
| --- | --- |
| **Canada** | **États-Unis** |
| Fournisseur du Programme d’aide aux employés et à leur famille (PAEF) de Black & McDonald :* 877-847-4525
* Courriel : support@resourcesforyourlife.com
* [http://ca.resourcesforyourlife.com](https://www.advantageengagement.com/1011/login_company.php?company_username=BMWeCare&%20company_password=employee&id_eap=1011&submit=Submit%20Query), CODE : BMWeCare
* Téléchargez l’application « ICONNECT YOU » à partir de la boutique d’applications de votre appareil.
 | Fournisseur du Programme d’aide aux employés et à leur famille (PAEF) de Black & McDonald :* 800-466-8282, code d’accès 8282
* Téléchargez l’application Alternatives EAP
* MOT DE PASSE : 14930
 |