

Journée mondiale de la santé mentale

La Journée mondiale de la santé mentale est célébrée le 10 octobre

de chaque année dans le but de sensibiliser la population aux problèmes de santé mentale dans le monde et de mobiliser des appuis pour ceux qui en ont besoin. Cette journée nous rappelle qu'il ne faut pas tenir notre propre santé mentale pour acquise.

La santé mentale...

- comprend notre bien-être émotionnel, psychologique et social.
- a une incidence sur notre façon de penser, de ressentir et d'agir.
- détermine comment nous gérons le stress, comment nous interagissons avec les autres et comment nous prenons des décisions.



Qu'est-ce que la santé mentale?

La santé mentale peut également être considérée comme la « santé émotionnelle » et constitue un élément essentiel de notre « bien-être global », ce qui la rend tout aussi importante que la santé physique.

Nous avons tous des moments où nous nous sentons tristes, stressés ou anxieux. La plupart du temps, ces sentiments passent sans problème, mais parfois ils s'aggravent. Lorsque cela se produit, il est important de demander de l'aide.

Vous souffrez de troubles de santé mentale?

Ayez recours à votre **programme d'aide aux employés**.

Nous offrons des conseils gratuits et confidentiels et d'autres ressources pour vous aider à retrouver le meilleur de vous-même.

En tout
temps

Assistance
en direct

Téléphone :

Service de relais téléphonique : composez le 711

Application : GuidanceNowSM

ID Web :

En ligne : guidanceresources.com



Balayez pour
trouver d'autres
ressources

