**Modèle de courriel de distribution aux employés : Juin 2025**

Cher·ère employé·e de \_\_\_\_,

Nous savons que chacun est confronté à une série de défis au travail et à la maison. Aujourd’hui, plus que jamais, nous vous invitons à profiter des ressources, des outils et du soutien fournis par votre programme GuidanceResources de ComPsych :

Chaque année en juin, le Canada célèbre le Mois national de l’histoire autochtone et l’occasion qu’il offre d’en apprendre davantage sur les cultures, les traditions et les expériences des Premières Nations, des Inuits et des Métis. Le Mois de la fierté, célébré tout au long du mois de juin, commémore les émeutes de Stonewall de 1969 et reconnaît le rôle important joué par les personnes LGBTQIA+ dans l’histoire.

[Mois de la fierté](https://www.compsych.com/wp-content/uploads/F_Q2_25_PrideSeason_FRCA.pdf)

[Mois national de l’histoire autochtone](https://www.compsych.com/wp-content/uploads/F_Q2_25_NationalIndigenousHistoryMonth_FRCA-1.pdf)

L’intelligence positive, un concept inventé par Shirzad Chamine, décrit la capacité à gérer ses pensées et ses émotions afin d’atteindre un rendement optimal en adoptant une perspective plus positive sur la vie. Pour en savoir plus, voir ci-dessous :

[Intelligence positive](https://www.compsych.com/wp-content/uploads/HS_Q2_25_PositiveIntelligence_FR_CA.pdf)

Un état d’esprit sain, essentiel au bien-être, nécessite de reconnaître et de reformuler les pensées négatives de manière positive grâce à des techniques telles que la tenue d’un journal et les affirmations, ainsi que l’autocompassion. Pour en savoir plus, voir ci-dessous :

[Un état d’esprit sain](https://www.compsych.com/wp-content/uploads/HS_Q2_25_HealthyMindset_FR_CA.pdf)

Les pièges de la pensée, ou distorsions cognitives, sont des schémas négatifs qui nous empêchent d’atteindre nos objectifs en nous amenant à surestimer les possibilités négatives, à imaginer le pire scénario possible ou à considérer nos pensées anxieuses comme des faits. Il est nécessaire de les reconnaître et de les remettre en question pour pouvoir y remédier.

[Remettez en question vos pièges de la pensée](https://www.compsych.com/wp-content/uploads/HS_Q2_25_ChallengeYourThinkingTraps_FR_CA.pdf)

La boîte à outils ci-dessous fournit des stratégies simples en matière d’alimentation et de mode de vie, notamment des guides pour une alimentation saine, des conseils nutritionnels abordables, des aliments qui améliorent l’humeur et des techniques de motivation pour augmenter vos niveaux d’énergie tout au long de la journée.

[Boîte à outils Eat Well, Feel Well (Bien manger, bien se sentir)](https://pages.e2ma.net/pages/1807892/38038)

Conçue pour vous et votre parcours de bien-être personnel, la [NOUVELLE expérience numérique de GuidanceResources](https://share.vidyard.com/watch/qxyEpohDy5NWjfriGrGPdr) offre un accès personnalisé à du soutien mental, émotionnel, juridique et financier ainsi que pour la conciliation travail-vie personnelle et le bien-être. Consultez également le bulletin d’information sur le bien-être T2 ci-dessous pour répondre à vos besoins.

[Bulletin d’information sur le bien-être T2 2025](https://www.compsych.com/wp-content/uploads/NL_WB_Q2_2025_FRCA-1.pdf)

Votre programme GuidanceResources vous offre des moyens faciles et efficaces d’intégrer quelques minutes de soins personnels anti-stress dans votre journée bien remplie. Ces courtes vidéos en sont un bon exemple. Veillez à sélectionner la langue de votre choix en cliquant sur le bouton CC (sous-titrage codé).

Vidéo - [Comment améliorer la santé mentale et le bien-être](https://share.synthesia.io/d0dce18b-9a10-477c-9acd-c24cbbac73ad?language=en)

Vidéo - [Visualisation](https://www.compsych.com/guided-imagery-video/)

Vidéo - [Gratitude](https://www.compsych.com/gratitude-practice-video/)

N’hésitez pas à communiquer avec nous ou vos responsables si vous avez besoin de quoi que ce soit.

Cordialement,

Entreprise