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

**Juillet 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 :

La Journée internationale des autosoins, célébrée chaque année le 24 juillet, souligne l’importance cruciale de prendre soin de soi de manière continue, via des pratiques telles que la respiration profonde, les étirements, la relaxation musculaire, la méditation et les pensées calmantes, pour améliorer la santé et le bien-être général. Pour en savoir plus, consultez la ressource ci-dessous :

[Journée internationale des autosoins](https://www.compsych.com/wp-content/uploads/F_Q3_25_InternationalSelfCareDay_FRCA.pdf)

Les parents jouent un rôle essentiel dans l’acquisition d’habitudes saines chez leurs enfants tout au long de leur vie en leur donnant l’exemple, en leur proposant des choix alimentaires nutritifs, en encourageant une bonne hygiène et un sommeil régulier, en limitant le temps passé devant les écrans, en privilégiant les activités familiales et en favorisant leur bien-être mental. Consultez la liste de contrôle complète ci-dessous :

[Liste de contrôle pour le bien-être familial](https://www.compsych.com/wp-content/uploads/Family-Wellness-Checklist_FR_CA.pdf)

Pour atteindre une meilleure conciliation travail-vie privée, il est essentiel de déléguer des tâches, de hiérarchiser les priorités, de rester flexible, d’explorer d’autres formules de travail et de cultiver un solide réseau de soutien. Pour en savoir plus, voir ci-dessous :

[Conseils pour une meilleure conciliation travail-vie privée](https://www.compsych.com/wp-content/uploads/Tips-for-Better-Work-Life-Balance_FR_CA.pdf)

La boîte à outils sur la pleine conscience ci-dessous fournit diverses ressources pour vous aider à vivre le moment présent, à gérer efficacement le stress et à améliorer votre bien-être général via des pratiques telles que la méditation, la relaxation et la gratitude.

[Boîte à outils sur la pleine conscience](https://pages.e2ma.net/pages/1807892/52163)

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.pdf)

[Voir le dépliant sur l’expérience numérique de GuidanceResources](https://emma-assets.s3.amazonaws.com/i90cb/8aa7bf5c4db007f927bebe13a12ab048/F_A_New_GuidanceResources_Digital_Experience_editable.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 mon estime personnelle?](https://share.synthesia.io/3edec4a0-a2b7-4f3b-adb2-f03d45e8a6d9?language=en)

[Vidéo - Pratique de la pleine conscience](https://share.synthesia.io/c0613bde-db4f-44aa-9640-d67e2a76e984?language=en)

[Vidéo - Exercice de respiration guidée](https://share.synthesia.io/86c790d3-27d7-4321-a22d-6cdbcc17e87c?language=en)

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

Cordialement,

Entreprise