



## À LA UNE CE MOIS-CI ...



C'est le mois de la santé  
psychologique 2023

Découvrez les  
initiatives offertes  
à tous les employés



CRÉER  
DES  
LIENS  
et être bien entourés



## PROGRAMMATION DES INITIATIVES

### Le Test qui fait du bien

- ◇ Fais le point sur ton moral en cinq minutes
- ◇ Conseils et ressources  
[Disponible à partir du 1<sup>er</sup> mai sur la page web Branchés santé](#)

### Conférences

- ◇ Créer des liens avec la nature pour son bien-être, Hubert Mansion (2 et 3 mai 2023)
- ◇ Gérer ses différends et ses différences, Danie Beaulieu (24 mai)  
[Détails et lien pour inscription ici !](#)

### Méditation & Respiration guidée

- ◇ Séance virtuelle de méditation active (Breathwork) Tina Goulas (deux dates à venir)  
[Détails et lien d'inscription ici !](#)

### Tirages parmi tous les participants aux activités [\(consultez la liste des prix ici !\)](#)

**Semaine des capteurs!** Joignez-vous à nous pour remercier nos capteurs!  
(semaine du 29 mai 2023)

### Tournée des installations avec Beneva

- ◇ Plusieurs membres des comités santé et mieux-être locaux et ambassadeurs Branchés santé viendront à votre rencontre pour Créer des liens!  
[Consultez le calendrier, et participez en grand](#)

### Programmation virtuelle gratuite de Mouvement Santé Mentale Québec

- ◇ Dans le cadre de la semaine nationale de la santé mentale 2023, Mouvement Santé mentale Québec.  
[Consultez le calendrier pour participer aux initiatives proposées. \(1er au 7 mai 2023\)](#)

### Atelier créatif en équipe

- ◇ Créez des liens dans vos équipe de travail à l'aide d'une activité créative et de « team-building ».

**Outils & ressources d'aide**  
[Consultez la section Santé psychologique sur la page Web Branchés santé pour tous les détails !](#)



Saviez-vous que?

« Selon une longue étude menée par des chercheurs de l'Université Harvard, la satisfaction à l'égard de nos relations est le facteur qui est le plus fortement associé à l'augmentation de l'espérance de vie et du bonheur, davantage que la classe sociale, l'argent, la célébrité, les habitudes de vie, le QI ou la génétique ». (R, Ouimet & C. Harton. Lettre d'opinion: Développer des liens, est-ce toujours possible? Mouvement Santé mentale Québec)

### Comment pouvez-vous contribuer?

Participez en grand nombre, passez le mot, soyez bienveillant et surtout, **Créez des liens !**