

Santé mentale en milieu de travail - Série de webinaires

[56 webinaires archivés](#) à revoir à la carte avec documentation.

Articles à reprendre dans vos bulletins



Les pièges de la pensée : Comment ne pas se faire prendre!

Cela semblait pourtant comme une simple question posée à mon fils de 24 ans venu souper dimanche soir : « où est passé le Tupperware que tu m'as pris la semaine dernière? » S'en est suivi une histoire surprenante de leçons de vie sur la nature, la...



Entre quatre yeux : une conversation avec soi-même

[Denise Waligora](#), 2020-08-04

Eh bien, l'heure est enfin venue dans le pays... les chiens comme les humains se sont refait une beauté et les terrasses sont ouvertes. La plupart des Canadiens ont hâte de retourner à la nouvelle « normalité », mais nous devons savoir que certains d'...



De l'importance de faire le point avec soi-même

[Denise Waligora](#), 2020-05-28

Il est très important de ne pas oublier que, comme pour santé physique, nous avons tous une santé mentale. Souvent, lorsque j'assure une formation de santé mentale, les participants tendent à oublier ou à négliger leur santé mentale, parce qu'ils...



Ça commence avec vous

Aussi important cela soit-il, la vérité, c'est que nous ne pouvons pas continuer à fournir le meilleur soutien possible aux autres si nous ne prenons pas d'abord soin de...



L'importance de vérifier comment les autres vont

En cette période de pandémie COVID-19, nous sommes nombreux à avoir des difficultés que nous n'avons peut-être encore jamais rencontrées, ce qui peut être extrêmement difficile à gérer.

Cependant, sans l'oublier, nous devons essayer de ne pas oublier...

Aussi de nos partenaires :

[Aller au-delà de l'anxiété](#)

[Comment maîtriser son humeur](#)

[Apprendre à gérer son stress](#)

[Comprendre la dépendance](#)