

# Comprendre ma couverture



## De nouveaux outils pour améliorer votre santé

L'année a été difficile et nous savons qu'elle a eu des répercussions sur la santé mentale des gens. Nous joignons les liens vers deux articles qui pourraient vous aider vous, un membre de la famille ou un ami.

Premièrement, Lumino Santé a ajouté un [Guide du bien-être émotionnel](#) à sa série de guides sur la santé et le mieux-être. C'est le dernier-né de ces guides conçus pour vous aider à vous engager sur la voie d'une meilleure santé.

Chaque guide fournit des renseignements ciblés, dont des conseils et des recommandations. Et vous pouvez aussi en faire profiter vos amis et votre famille.

### Ce guide gratuit aborde les sujets suivants :

- Émotions 101
- Outils de bien-être émotionnel
- Trouver le soutien approprié

### Renforcer sa résilience

Deuxièmement, dans une année qui a posé une série de défis particuliers, renforcer sa résilience est plus important que jamais. C'est pourquoi Lumino Santé a publié l'article [Comment augmenter sa résilience](#) – Stratégies et conseils de professionnels de la santé mentale.

### Faites découvrir ces documents à votre famille et à vos amis, et encouragez-les à les faire découvrir à d'autres

Vous pouvez faire suivre les liens vers le [Guide du bien-être émotionnel](#) et [l'article Comment augmenter sa résilience](#). Le guide est aussi accessible sur [luminosante.ca](http://luminosante.ca). Vous pouvez consulter l'ensemble des guides. Il suffit de sélectionner [Centre Lumino Santé](#) après avoir ouvert une session sur [masunlife.ca](http://masunlife.ca).

### Des questions? Nous sommes là pour vous aider.

Appelez-nous au 1-800-361-6212, du lundi au vendredi entre 8 h et 20 h HE.