



Le 3 avril 2020

Aidons les participants des régimes à prendre soin de leur santé mentale

La situation que nous vivons peut être difficile pour certains. C'est pourquoi nous vous invitons à regarder notre webinaire enregistré : [Ensemble, prenons soin de notre santé mentale. Ça va bien aller!](#) Partagez-le avec les participants des régimes. Dans ce webinaire, notre directrice, solutions en santé mentale, Valérie S. Legendre, qui est également psychologue, vous présente des façons de prendre soin de votre santé mentale en cette période hors du commun.

Vous apprendrez à :

- Devancer la courbe de stress.
- Pratiquer la distanciation sociale positive.
- Trouver des outils et des ressources disponibles.

Votre santé et celle des participants des régimes sont notre priorité. Ensemble, ça va bien aller!

Des questions? Nous sommes là pour vous aider.

Pensez à consulter notre page des garanties collectives sur la [COVID-19](#) pour les dernières mises à jour.

Si vous avez des questions sur notre réponse à la COVID-19, n'hésitez pas à appeler votre représentant aux Garanties collectives.