

Bulletin mensuel

FAVORISER UN CHANGEMENT SAIN

Santé mentale et résilience

Prendre soin de sa santé mentale est tout aussi important que de maintenir une bonne santé physique. La résilience nous aide à nous adapter aux défis, à rebondir après des revers et à garder l'équilibre en période de stress. Des pratiques simples comme la pleine conscience, des pauses régulières et le fait de rester connecté avec les autres peuvent renforcer votre bien-être mental.

Du 19 au 23 janvier, c'est la **Semaine « Chassez la grisaille »**, une occasion de renforcer votre santé mentale et votre résilience grâce à des activités virtuelles et à un défi de participation sous forme de carte de bingo axée sur les soins personnels. Surveillez [PuroNet](#) pour plus d'information.

Purolator Santé en action

Nous avons accompli tellement de choses dont nous pouvons être fiers en 2025! Parmi les faits saillants, notre réseau d'intervenants en PSSM (Premiers soins en santé mentale) soutient maintenant plus de 101 sites, et le comité des champions du bien-être s'est élargi pour atteindre 60 sites!

Les faits saillants de Purolator Santé!



Mur de la renommée du bien-être: mise en lumière de PH

Ce mois-ci, nous célébrons **Kimberly Marsh**. En tant que nouvelle championne du bien-être, Kim est passionnée par la santé mentale, la sécurité et la guérison holistique. Dévouée à la création d'environnements favorables,

Kim encourage l'équilibre et la résilience, croyant que prendre soin de soi est essentiel. Elle incite les gens à prioriser leur bien-être pour favoriser leur croissance personnelle et professionnelle.

Calendrier du bien-être

[Cliquez ici pour découvrir ce qui se passe en janvier :](#)

- Organisation de vos finances
- Étirement et relaxation (sessions EN et FR)
- Techniques de relaxation contre le stress
- Fixation d'objectifs : journal guidé et visualisation
- Naviguer dans le système de santé
- Pleine conscience guidée et exercices de respiration
- La musique pour l'esprit

Moment de bien-être

MOMENTS BIEN-ÊTRE 'ENCOURAGE SOI-MÊME

Se parler positivement peut renforcer la confiance, l'estime de soi, réduire les émotions négatives et favoriser la résilience.

Essayez ces trois phrases :

- Je peux le faire. Si je veux, je peux.
- C'est une excellente occasion d'apprendre.
- Ce n'est pas grave si je fais une erreur.
- Je ressens de la fierté pour avoir essayé.



Ressources Additionnelles

Programme d'aide aux employés et à la famille

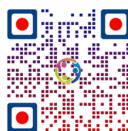
Bien-être international de Purolator

Rabais et promotions

 TELUS Santé

 WELLNESS
PUROLATOR INTERNATIONAL

 workperks




Nous contacter:

purolatorhealth@purolator.com
Visitez le site www.purolatorsante.com pour plus de renseignements et de ressources.


JOIGNEZ-VOUS À NOTRE ÉQUIPE

Pour en savoir plus ou pour vous joindre à notre équipe de direction, cliquez sur les boutons ci-dessous :



 **Intervenants en premiers soins en santé mentale**



 **Champions du bien-être**

janvier 2026