

## Infolettre mensuelle

# FAVORISER UN CHANGEMENT SAIN

### Rassemblons-nous en une seule équipe

La première semaine de mai, c'est la Semaine de la santé mentale et de la sécurité, et on vous invite à vous rassembler et à tisser des liens. Quand on se connecte, on renforce le sentiment d'appartenance, on réduit l'isolement et on soutient le mieux-être. Les liens véritables renforcent la santé mentale. La santé mentale et la sécurité sont étroitement liées. Se sentir bien mentalement favorise des choix et des comportements sécuritaires au travail et ailleurs. Chez Purolator, la santé mentale et la sécurité sont une responsabilité partagée. Si vous voyez quelque chose, dites-le — que ce soit un risque pour la sécurité, un comportement dangereux ou des signes qu'une personne traverse une période difficile. Prenez des nouvelles, parlez et prenez soin les uns des autres.

Joignez-vous à nous durant la semaine en prenant un moment pour tisser des liens, entamer une conversation ou participer aux activités locales.

### Purolator Santé en action

Quelques photos du tournoi annuel de basketball 3 contre 3 de la DEIA dans la région du Grand Toronto, d'une visite au terminal de Dartmouth, N.-É. et d'une 'Célébration salade' sur place pour le Jour de la Terre au siège social.

### Les faits saillants de Purolator Santé!



### Personne en vedette – Purolator Santé: Lynette Ireland, Chef d'unité à Lloydminster, AB et intervenante PSSM

"J'ai une amie qui vit des difficultés avec sa santé mentale, mais je pense que c'est l'une des personnes les plus courageuses que je connais parce qu'elle est très ouverte sur ce qu'elle traverse. Elle m'a dit un jour : 'Tu sais, ce que j'aime le plus chez toi, c'est que tu m'écoutes sans me juger et je me sens en sécurité.'

J'ai amené ça avec moi chez Purolator. J'essaie de m'assurer que chaque membre de mon équipe sait qu'il peut me parler en toute confiance et que je vais l'écouter sans porter de jugement. Je pense qu'en matière de santé mentale, l'une des choses les plus importantes que Purolator a faites, c'est de développer une culture où les membres de l'équipe se sentent en sécurité pour demander de l'aide, et je suis fière de faire partie de cette culture."

### Calendrier du bien-être - Cliquez pour consulter Semaine de la santé mentale et de la sécurité : 4 au 8 mai 2026

- Lancement virtuel et quiz
- L'art de donner de la rétroaction
- Pause étirements d'équipe
- Finances et santé mentale
- Rassemblons-nous pour des conversations courageuses
- Demandez à votre directeur médical - Santé mentale

#### MOMENTS BIEN-ÊTRE

TU NES PAS SEULE(E)

Se sentir isolé, c'est difficile, mais il y a toujours moyen de créer des liens. Essaie de rejoindre un groupe local, un cours ou un espace en ligne qui partage tes intérêts. Même si commencer une conversation semble difficile, écouter un balado ou lire un livre réconfortant peut être un premier pas puissant.



### Ressources Additionnelles

[Programme d'aide aux employés et à la famille](#)

[Bien-être international de Purolator](#)

[Rabais et promotions](#)



## JOIGNEZ-VOUS À NOTRE ÉQUIPE

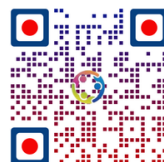
Pour en savoir plus ou pour vous joindre à notre équipe de direction, cliquez sur les boutons ci-dessous :



[Intervenants en premiers soins en santé mentale](#)



[Champions du bien-être](#)



**Nous contacter:**  
[purolatorhealth@purolator.com](mailto:purolatorhealth@purolator.com)  
Visitez le site [www.purolatorsante.com](http://www.purolatorsante.com)  
pour plus de renseignements et de ressources.

MAI 2026