Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Journée Bell Cause pour la cause 2021



Le jeudi 28 janvier aura lieu au Canada la 11e édition annuelle de la Journée Bell Cause pour la cause. Cette initiative, lancée par Bell Canada, souligne l'importance de prendre le temps de parler de la santé mentale dans les milieux de travail, les écoles et d'autres cadres sociaux.

Cette année, il est plus important que jamais de faire de la santé mentale l'une de nos priorités. Durant la pandémie de COVID-19, de nombreux problèmes de santé mentale ont été exacerbés par le stress financier, l'isolement social et les craintes face à l'avenir. En 2021, la Journée Bell Cause pour la cause encourage les Canadiens à passer à l'action pour améliorer leur propre santé mentale et celle des autres, quels que soient les problèmes que l'on éprouve. Selon l'**Association canadienne pour la santé mentale**, chaque année au Canada, une personne sur cinq sera aux prises avec un problème de santé mentale personnel, sans égard à son âge, à son niveau d'études, à son revenu ou à son milieu culturel. Dans sa **série de vidéos**, Bell encourage les Canadiens à demander de l'aide, à prendre une grande respiration et à aider les personnes aux prises avec un problème de santé mentale.

Si vous êtes un client de Bell Canada, Bell fera un don de 5 ¢ à des initiatives en santé mentale pour chaque message texte que vous envoyez, sans que des frais additionnels vous soient facturés. Elle versera également 5 ¢ lorsque les gens utiliseront les outils et filtres Bell Cause pour la cause dans les médias sociaux Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat, TikTok et sur YouTube (cliquez **ici** pour en savoir plus). Vous pouvez aussi télécharger la **trousse** Bell Cause pour la cause qui contient plusieurs ressources, dont un guide de conversation, des conseils utiles pour le milieu de travail et des images partageables que vous pouvez utiliser lorsque vous devez entamer des conversations difficiles. Bell propose aussi un **guide** expliquant cinq façons simples de mettre fin à la stigmatisation et d'amorcer la conversation sur la santé mentale.

Si vous ou une personne que vous connaissez êtes aux prises avec des problèmes de santé mentale, communiquez avec votre programme d'aide pour obtenir du soutien. Des conseillers bienveillants sont disponibles en tout temps.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.