



## Ressources utiles

Voyez comment les perceptions, les conversations et les expériences vécues en matière de santé mentale peuvent varier en fonction de nos antécédents, dans le nouveau microsite [« Maladie mentale : Le lien culturel »](#). Lancement le lundi 4 octobre.

Consultez les [programmes de Formation LifeWorks](#) élaborées spécifiquement pour soutenir vos employés durant la pandémie de COVID-19.

## Tenir compte des facteurs socioculturels en matière de maladie mentale

La stigmatisation entourant la maladie mentale subsiste, notamment en raison de facteurs sociaux et culturels qui influencent la perception des gens à l'égard de la santé mentale, ce qui donne lieu à des idées erronées et constitue un obstacle au traitement. Ce mois-ci, nous explorons dans quelle mesure ces influences peuvent affecter une personne éprouvant des problèmes de santé mentale, en plus de vous fournir des conseils sur la façon dont vous pouvez l'aider.



### La culture du silence : Surmonter les barrières culturelles de la maladie mentale

Chaque culture est différente, de même que la perception des problèmes de santé mentale dans chacune d'elles. Apprenez à mieux comprendre les préoccupations culturelles alors que vous ou l'un de vos proches luttez contre des problèmes de santé mentale.

[Lire la suite](#)

### Aider votre proche à lever les stigmates de la maladie mentale

Personne ne devrait lutter seul contre des problèmes de santé mentale. Il est essentiel de pouvoir compter sur un réseau de soutien composé de membres de la famille, d'amis, de professionnels et d'organismes communautaires. Laissez-nous vous aider en ce sens.

[Lire la suite](#)



## Le coin des gestionnaires de personnel



### Investir dans la santé mentale de votre équipe

Selon l'Organisation mondiale de la Santé, un nombre croissant de personnes éprouvent des problèmes de santé mentale dans le monde. Vous pouvez faire votre part et inciter les membres de votre équipe à adopter de bonnes habitudes en matière de santé mentale.

[Lire la suite](#)

## Nos recommandations

### Vidéo

Lien entre le corps et l'esprit

[Cliquez ici](#)



[Page d'accueil du bulletin Pulsation](#)

