



Le 10 octobre est la Journée mondiale de la santé mentale.

Visitez notre nouveau [microsite](#) pour apprendre à favoriser le mieux-être mental et cultiver la compassion au travail.

Au-delà de la tristesse.

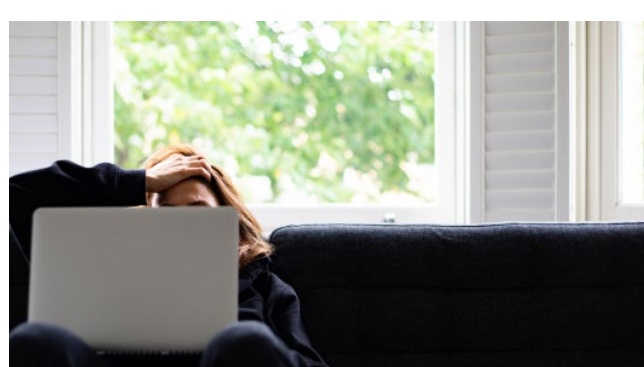
Le bulletin de ce mois-ci porte sur la dépression – l'un des problèmes de santé mentale les plus courants. La tristesse est une émotion humaine naturelle provoquée par les difficultés de la vie ou un événement douloureux. Toutefois, si elle persiste, vous pourriez souffrir de dépression. Si elle est constante ou accablante, il est peut-être temps de demander de l'aide.



Souffrez-vous de dépression?

Le premier pas vers le rétablissement consiste à reconnaître que nous avons franchi le seuil de la dépression; nous devons ensuite trouver une solution.

[Lire la suite](#)



Identifier la dépression.

Chacun de nous se sent triste ou un peu déprimé à l'occasion, mais ces sentiments disparaissent généralement. Toutefois, lorsqu'une personne souffre de dépression, son état fait interférence avec sa vie quotidienne.

[Lire la suite](#)

Contenu exclusif pour les utilisateurs inscrits.



Avez-vous des symptômes de dépression?

[Connectez-vous](#)

Le meilleur choix du mois.

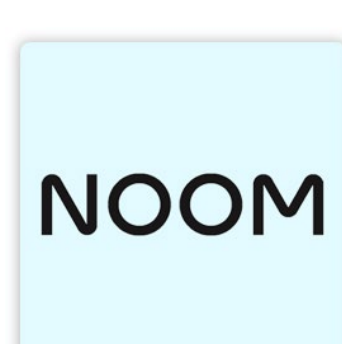
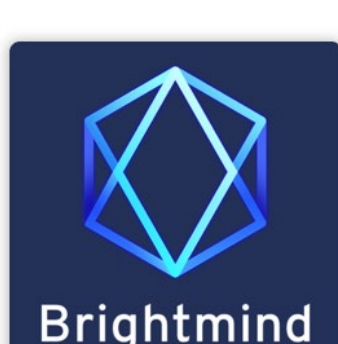


Orienter une personne vers le programme d'aide.

[Connectez-vous](#)

Grandes marques et économies substantielles grâce aux Avantages.

Profitez d'offres exclusives sur des marques qui favorisent votre bien-être mental comme Brightmind, FocusCalm, Noom et plusieurs autres.



[Accéder aux offres](#)

Le programme de votre organisation ne comprend peut-être pas les Avantages. Si vous êtes incapable d'y accéder, consultez le programme d'avantages sociaux offert par votre organisation ou parlez à un représentant de votre service des Ressources humaines.

Autres éléments à explorer ce mois-ci.

- Formation TELUS Santé présente **Problèmes de santé mentale : La nouvelle pandémie au travail**, le 11 octobre à 13 h (HE). Comptant 20 ans d'expérience en santé mentale au travail, Stéphane Grenier, notre conférencier distingué, parle de son expérience en ce qui concerne la préservation de la santé mentale dans le cadre du télétravail, la volonté de faire preuve de résilience et la façon de soutenir les autres. **Inscrivez-vous dès maintenant.**
- Découvrez le volet **Dépression** de **Soins immédiats**, qui propose un éventail complet de programmes axés sur la TCCi à suivre en mode virtuel et de façon autonome et qui vise à aider les personnes déprimées. Gérez mieux votre état émotionnel et développez des capacités d'adaptation positives.



Nous soutenons votre bien-être global. Nous sommes à votre disposition en tout temps pour vous fournir des conseils et du soutien en toute confidentialité, par téléphone ou par l'intermédiaire de notre appli et de notre site Web.

Le programme de votre organisation ne comprend peut-être pas tous les services et toutes les composantes. Pour plus de détails, ouvrez une session et consultez le programme d'avantages sociaux offert par votre organisation, ou parlez à un représentant de votre service des Ressources humaines.