**Modèle de courriel de distribution aux employés :**

**Avril 2025**

Cher·ère employé·e de \_\_\_\_,

Nous savons que chacun est confronté à une série de défis au travail et à la maison. Aujourd’hui, plus que jamais, nous vous invitons à profiter des ressources, des outils et du soutien fournis par votre programme GuidanceResources de ComPsych :

Afin d’attirer davantage l’attention sur les troubles du spectre de l’autisme (TSA), et notamment sur la recherche de leurs causes, la Journée mondiale de sensibilisation à l’autisme est célébrée chaque année le 2 avril. Par la suite, le Mois de l’acceptation de l’autisme, qui se déroule tout au long du mois d’avril, promeut l’acceptation, la compréhension et le soutien des personnes atteintes de TSA, en vue d’une société plus inclusive.

[Mois de l’acceptation de l’autisme](https://www.compsych.com/wp-content/uploads/F_Q2_25_WorldAutismAcceptanceMonth_FRCA.pdf)

[Journée mondiale de sensibilisation à l’autisme](https://www.compsych.com/wp-content/uploads/F_Q2_25_WorldAutismAwarenessDay_FRCA.pdf)

Luttez contre la fatigue en vous hydratant, en faisant de l’exercice, en dormant, en mangeant des collations équilibrées et en réduisant votre stress, et en utilisant le soutien du PAE pour un bien-être optimal.

[Conseils pour faire le plein d’énergie](https://www.compsych.com/wp-content/uploads/F_Q2_25_TipsForBoostingEnergy_FR_CA.pdf)

Découvrez les stratégies clés pour une fonction cérébrale optimale, de l’alimentation et de l’exercice physique à la gestion du stress et au sommeil, grâce aux conseils pratiques et aux ressources dont les liens figurent ci-dessous.

[Des habitudes saines pour un cerveau en bonne santé](https://www.compsych.com/wp-content/uploads/Info_Q2_25_HealthyHabitsHealthyBrain_FR_CA.pdf)

Conçue pour vous et votre parcours de bien-être personnel, la [NOUVELLE expérience numérique de GuidanceResources](https://share.vidyard.com/watch/qxyEpohDy5NWjfriGrGPdr) offre un accès personnalisé à du soutien mental, émotionnel, juridique et financier ainsi que pour la conciliation travail-vie personnelle et le bien-être. Consultez également le bulletin d’information sur le bien-être, la boîte à outils sur la sensibilisation à la santé mentale et la boîte à outils sur le bien-être financier ci-dessous pour répondre à vos besoins.

Boîte à outils sur la sensibilisation à la santé mentale

[Trousse sur le bien-être financier](https://pages.e2ma.net/pages/1807892/32699)

Votre programme GuidanceResources offre un soutien émotionnel confidentiel, ainsi que des conseils juridiques et financiers de même que sur la conciliation travail-vie personnelle, au moment et à l’endroit où vous en avez besoin. Veillez à sélectionner la langue de votre choix en cliquant sur le bouton CC (sous-titrage codé).

Vidéo - [Pratiquer la gratitude avec la Dre Jennifer Birdsall](https://share.vidyard.com/watch/ntCSDNAoSkPvgzVEqTx4Ak)

N’hésitez pas à communiquer avec nous ou vos responsables si vous avez besoin de quoi que ce soit.

Cordialement,

Entreprise