



Apaisez votre stress et atteignez le sommet de votre forme grâce à myStrength.



Si vous êtes incapable d'arrêter, envahi par le stress et en manque de sommeil, vous n'êtes pas seul!

Trop souvent, nous nous enlisons dans le tourbillon quotidien en oubliant de donner priorité à notre santé et à notre mieux-être. Les efforts déployés pour assumer nos responsabilités quotidiennes et gérer les agents de stress qui nous accablent jour après jour peuvent avoir des effets néfastes sur tous les aspects de notre mieux-être, en particulier notre santé mentale.

Les problèmes de santé mentale peuvent se répercuter dans tous les domaines du mieux-être, y compris la santé physique, les habitudes de consommation et les relations personnelles et professionnelles. Si vous souffrez d'anxiété, de dépression et de stress, vous pouvez avoir de la difficulté à effectuer les plus simples des tâches et encore plus de difficulté à demander de l'aide. À défaut de reconnaître les symptômes et les signes avant-coureurs, vous risquez d'envenimer la situation au fil du temps.

En collaboration avec ComPsych, l'administrateur de notre PAE de GuidanceResources, AECOM vous offre myStrength (en anglais), un programme clinique de thérapie cognitivo-comportementale virtuelle qui vous aide à développer votre résilience, à améliorer votre sommeil, à gérer votre santé et à faire face à vos émotions.

Le programme myStrength (en anglais) vous propose de brefs exercices mentaux, des activités interactives et des modules de formation guidés qui vous aident à vérifier votre état de santé, à adopter des habitudes de vie plus saines au moyen d'un plan personnalisé, à acquérir un sentiment d'appartenance et à suivre vos progrès au fil du temps.

Voici quelques-unes des nombreuses façons dont myStrength peut vous aider à améliorer votre santé mentale :

- Gérer le stress, la dépression et l'anxiété
- Trouver de l'aide pour des problèmes de toxicomanie
- Faire face à de vives émotions
- Gérer la douleur chronique
- Mieux dormir
- Accroître votre résilience émotionnelle
- Vivre avec un TSPT
- Pratiquer la pleine conscience
- Mieux vivre en période de coronavirus

Commencer

Prenez le contrôle de votre santé mentale en participant au programme myStrength dès aujourd'hui. Les employés et les membres de leur famille immédiate peuvent participer au programme. Pour ce faire, il suffit d'ouvrir un compte sur le site myStrength.com (en anglais), cliquer sur *Sign Up* (s'inscrire) et saisir le code d'accès « AECOM ».