



Les enfants qui crient?  
Des échéances imminentes?  
De gros embouteillages?  
Nous avons ce qu'il vous faut...

# Le programme de pleine conscience de GreenShield

Ce programme de soutien en santé mentale est en quelque sorte un programme de mise en forme pour votre esprit. Son objectif : vous aider à prendre soin de votre santé mentale comme partie intégrante d'une bonne santé générale.

## Qu'est-ce que la pleine conscience?

La pleine conscience est une pratique éprouvée qui aide les gens à composer avec le stress, les baisses d'humeur ou l'anxiété de façon différente afin qu'ils puissent mieux profiter des expériences de la vie au quotidien et améliorer leur bien-être.

## Comment le programme fonctionne-t-il?

Ce programme en ligne vous initie aux techniques et concepts de la pleine conscience. Nous vous

inviterons à suivre six séances à votre rythme. Chacune de ces séances combine des éléments audio et vidéo, ainsi que des textes à l'écran et un cahier d'exercices.

Conçu en collaboration avec une équipe de professionnels de la santé mentale, le programme est fondé sur des données scientifiques démontrant l'effet positif de la pleine conscience sur la santé mentale.

## Où puis-je le trouver?

Accédez à Changerpurlavie<sup>MD</sup> en vous connectant à votre compte en ligne. Vous pouvez

trouver le programme de la pleine conscience sur la page du tableau de bord (dans l'espace des annonces en rotation) après avoir rempli le questionnaire d'évaluation des risques pour la santé. Vous pouvez aussi le trouver sur la page « En vedette ».

Enfin, sachez que comme pour toutes vos activités sur Changerpurlavie, vous accumulerez des points en suivant ce programme de pleine conscience, des points que vous pourrez ensuite utiliser pour faire des offres sur de superbes récompenses!