VISUALISER EN LIGNE | TABLEAU DE BORD

La peur de l'inconnu, la solitude, les changements soudains d'habitudes, les statistiques quotidiennes de nouveaux cas confirmés et de décès; la pandémie COVID-19 peut générer beaucoup de stress et d'anxiété.

Nous avons identifié de l'information utile pour prendre soin de votre santé mentale et pour vous aider à gérer votre stress et votre anxiété.

La solitude et la santé mentale

Les troubles d'anxiété: questions et réponses

Les causes des troubles anxio-dépressifs

Travailler sur sa façon de voir les situations

L'art d'écouter avec attention

Quand le stress commence à prendre trop de place

BLOGUE D'EXPERTS

Les experts de LifeSpeak vous maintiennent à jour sur les sujets qui vous tiennent à cœur.

- **En quoi la validation est-elle la clé pour surmonter les relations difficiles (personnelles et professionnelles!)**
- **Mon parcours vers la résilience, une histoire personnelle, par Dr. Adi Jaffe**
- **Garder le bas du dos en bonne santé en travaillant à domicile**
- **Gérer l'angoisse liée au port du masque**

Coup de pouce

- **Est-ce que c'est possible de devenir résilient ?**
- **Qu'est-ce que la résilience ?**
- **Comment reconnaitre les signes et les symptômes de la dépendance?**
- **Quelles sont les causes de la dépression ?**

Accédez à partir de n'importe quel ordinateur ou appareil mobile :

URL https://ey.lifespeak.com

MOT DE PASSE CLIENT canada

Téléchargez gratuitement l'application LifeSpeak :

NOM CLIENT ey

MOT DE PASSE CLIENT canada