

Faire preuve de sollicitude face à la COVID : offrir et recevoir du soutien – Un nouveau webinaire interactif en direct

Pendant un hiver canadien typique, où les journées sont plus froides et plus sombres, beaucoup d'entre nous cherche un peu de réconfort dans les aliments savoureux ou les activités amusantes. D'autres encore choisissent de s'envoler vers un pays chaud. Une agence de voyages a d'ailleurs surnommé la journée du 18 janvier le « lundi pénible » ou le « lundi de la déprime » pour inciter les gens à se rendre vers une destination soleil afin de contrer la dépression saisonnière. Cette année, nous vivons un hiver sans précédent et il est possible que vous ne sachiez plus quoi dire ou quoi faire pour trouver du réconfort pour vous et les autres.

Pendant le webinaire, nous utiliserons l'art du récit pour vous parler de situations réelles de personnes qui ont besoin d'un coup de pouce. Notre comité d'experts vous donnera des conseils réalistes pour vous aider à prendre soin de vous-même et des autres. Ce [webinaire](#) national en direct aura lieu le 18 janvier 2021, de 13 h à 13 h 45, HE.

Nos invités vous aideront à faire ce qui suit :

- Reconnaître qu'il n'est pas égoïste de prendre soin de soi – [Mary Ann Baynton](#), directrice générale, Stratégie et Collaboration pour Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale, qui participe régulièrement à nos webinaires, vous proposera des façons de changer votre état d'esprit et d'améliorer votre expérience.
- Soutenir les membres de votre famille – [Charlotte Tooley Sytnyk](#), la « mamanager » de la santé mentale, vous parlera de son expertise à titre d'intervenante efficace et compatissante.
- Encourager vos collègues – la « gourou » du soutien par les pairs, [Robyn Priest](#) de LIVE YOUR TRUTH (un organisme qui enseigne à croire en ses rêves et à les réaliser), va vous inspirer et vous donner des conseils pratiques.

Vous serez aussi invités à raconter vos propres histoires et à poser vos questions. Après le webinaire, nous publierons l'enregistrement et les conseils utiles sur la chaîne YouTube de Stratégies en milieu de travail.

Ajoutez cette activité à votre calendrier pour ne pas la manquer. Aucune inscription n'est requise!

À noter : Puisqu'il s'agit d'une activité en direct dans Microsoft Teams, assurez-vous de télécharger l'application Teams avant le webinaire.

Pour utiliser les services d'interprétation en français, veuillez mettre le micro de votre ordinateur en sourdine et composer le :

844 304-8920 au Canada (sans frais)

Numéro de la conférence téléphonique : 480 803 954#

D'ici au 18 janvier, prenez le temps de visionner cette vidéo qui vous encouragera à vivre au jour le jour :

[Traverser la tempête.](#)