

# COMMUNIQUÉ

Aux administrateurs de régimes d'assurance collective  
Santé et mieux-être

## Bien-être global | La Journée mondiale de la santé mentale approche

Plus d'une personne à l'emploi sur cinq au pays (22,2 %) souffre d'un problème de santé mentale pouvant nuire à sa productivité, estime le Conference Board du Canada<sup>1</sup>. Les préoccupations à cet égard sont nombreuses dans les entreprises, tant pour les administrateurs de régimes d'assurance collective que pour leurs participants et participantes.

Le 10 octobre prochain, ce sera la Journée mondiale de la santé mentale, et nous profiterons de l'occasion pour faire le point sur les problématiques, les perceptions et les comportements en matière de santé mentale en milieu de travail.

Pour ce faire, nous regrouperons plusieurs contenus pour les participants et participantes dans une campagne destinée à votre personnel.

### Un balado captivant

Les enjeux de santé mentale sont en croissance et leurs effets peuvent être considérables. Heureusement, les initiatives de sensibilisation et les ressources pour venir en aide aux personnes touchées sont elles aussi plus nombreuses.

Dans ce balado, notre experte Myriam Auclair souligne notamment :

- L'importance de bien comprendre les interrelations entre la santé mentale, la santé physique et le bien-être global;
- La nécessité de reconnaître les signaux d'alerte et de faire preuve d'empathie;
- Les facteurs et les actions qui influencent positivement la santé mentale.

Écoutez le balado :

[Les clés d'une bonne santé mentale sur le plan personnel et sur le plan professionnel](#)



## Restez à l'affût

Le 10 octobre, Journée mondiale de la santé mentale, nous diffuserons un nouveau balado destiné aux participants et participantes. Il abordera les façons d'aider des proches aux prises avec des problèmes de santé mentale et sera accessible dans l'Espace client.

## Un guide pratique

Pour sensibiliser les administrateurs de régimes d'assurance collective ainsi que leurs participants et participantes, leur offrir des trucs utiles et les aider à modifier leurs perceptions et leurs comportements à l'égard de la santé mentale, nous avons également conçu un [guide pratique](#).

Déployé au printemps dernier à l'occasion de la Semaine de la santé mentale, il contient cinq fiches agréables à consulter qui mettent en lumière des sujets incontournables comme :

- La gestion du stress;
- L'équilibre vies personnelle et professionnelle;
- L'incidence de l'activité physique, du sommeil et de l'alimentation sur la santé mentale.

Les fiches proposent :

- Des **défis** axés sur le bien-être;
- Des **contenus** sur différentes thématiques de la santé mentale;
- Des **conseils** sur les saines habitudes de vie;
- Des **ressources** permettant d'approfondir certains sujets.



DÉCOUVREZ LE GUIDE

## Comment transmettre les contenus à votre personnel

Nous vous invitons à utiliser [ce courriel](#) (format Outlook) que vous pourrez envoyer le **10 octobre** pour marquer la Journée mondiale de la santé mentale.

## Programmes en santé et mieux-être pour votre personnel

La Journée mondiale de la santé mentale peut être une bonne occasion de revoir l'offre de services et d'outils disponibles dans votre régime d'assurance collective. Nos programmes permettent aux employées et employés, ainsi qu'à leur famille, d'obtenir du soutien et un suivi personnalisé de spécialistes.

Consultez la [page Équilibre en main<sup>MD</sup>](#) pour découvrir le large éventail de services que nous vous offrons.

Si vous avez des questions ou souhaitez bonifier votre offre santé et mieux-être, communiquez avec votre conseiller ou conseillère, ou avec votre directeur ou directrice de compte de iA Groupe financier.

Nous soutenons les employées et employés des organisations à chaque étape de leur parcours de bien-être global grâce à des conseils et à des ressources qui répondent à leurs besoins.

<sup>1</sup> Conference Board du Canada: [Future-Proofing Investments in Workplace Mental Health: Meeting Employees' Evolving Needs](#) (en anglais seulement)

En tant qu'administrateur du régime d'assurance collective, vous avez un rôle important à jouer pour informer vos participants et participantes à propos de leur régime. Nous comptons aussi sur vous pour leur remettre tous les documents explicatifs et administratifs lors de l'adhésion, ou sur demande. Nous vous aiderons à leur indiquer où se trouve cette documentation, si elle n'est pas disponible sur papier. Si vous avez des questions, consultez le Guide de l'administrateur ou communiquez avec votre directeur ou directrice de compte ou votre directeur ou directrice, Relations avec la clientèle.

Ce communiqué ainsi que les publications passées sont également accessibles sur notre site Web [ia.ca](#). iA Groupe financier est une marque de commerce et un autre nom sous lequel l'**Industrielle Alliance, Assurance et services financiers inc.** exerce ses activités.  
1 877 422-6487

23 septembre 2024

MKG(2024-09-ACC)