

COMMUNIQUÉ

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

Santé mentale | Balado : aider ses proches... sans s'oublier

Dans la population canadienne, les statistiques sont frappantes : [une personne sur trois](#)¹ connaîtra une situation où son bien-être mental sera mis à rude épreuve au cours de sa vie.

Et lorsqu'une personne proche des participants et participantes aux régimes d'assurance collective est aux prises avec des enjeux de santé mentale, les répercussions peuvent les toucher, tant directement qu'indirectement.

C'est pourquoi la Journée mondiale de la santé mentale, le 10 octobre dernier, a été l'occasion de produire un **balado** dans lequel notre experte Myriam Auclair fait le point sur les façons de bien prendre soin de soi tout en prenant soin des autres.

Écoutez le balado [Prendre soin d'une personne aux prises avec des problèmes de santé mentale](#).



Des enjeux pour la personne aidante

Aider un ou une proche peut être très exigeant. Le stress, notamment, peut rapidement se manifester et, mal géré, il peut causer des problèmes importants : insomnie, douleurs, fatigue, troubles de concentration, etc.

Les participants et participantes peuvent jouer un rôle important dans le rétablissement de leur proche en lui offrant de l'accompagnement. Les soins, le soutien affectif, tout comme l'aide pratique au quotidien, peuvent évidemment l'aider.

Mais prendre soin de soi est essentiel et le balado traite de l'importance, pour la personne aidante, de bien identifier ses besoins et de respecter ses limites personnelles.

Il permet aux participants et participantes d'en apprendre plus sur :

- Les façons d'aider une personne souffrant de problèmes de santé mentale;
- Les stratégies pour gérer leur bien-être personnel;
- L'importance de la résilience;
- Les ressources et outils pouvant leur faciliter la tâche.

Diffusion du balado

Nous avons intégré ce nouveau balado à des contenus portant sur la santé mentale destinés aux participants et participantes, dont des infolettres et une nouvelle dans l'Espace client. Il est également disponible dans l'article « [Votre santé mentale : une priorité pour nous](#) » sur notre site d'éducation ainsi que sur le site [ia.ca](#).

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 le mieux à leurs besoins.

Programmes en santé et mieux-être pour votre personnel

La Semaine 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^{MD}](#) 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.

¹ [Comment reconnaître les signes de détresse à la maison et au travail?](#)

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

21 octobre 2024