

# S'élever

## DÉFI D'ÉQUIPE SUR LE BIEN-ÊTRE MENTAL

Prêt à intégrer des moments de réflexion dans votre routine quotidienne avec des défis de bien-être mental simples mais efficaces ? Ce défi d'équipe est conçu pour vous aider à adopter des habitudes plus saines, à créer des liens et à réduire le stress.

Ensemble, vous travaillerez à la réalisation d'objectifs communs et créerez un environnement de travail positif et stimulant pour tous !

## Pourquoi « S'élever » ?

Au Canada, de nombreuses personnes ont du mal à jongler entre leurs responsabilités quotidiennes et leur bien-être émotionnel. Un sondage réalisé en 2023 a révélé que 40 % des Canadiens estimaient que leur niveau de stress avait augmenté au cours de la dernière année, les adultes en âge de travailler étant ceux qui ont connu la plus forte hausse. C'est là qu'intervient le défi d'équipe de santé mentale « S'élever » ! Ce défi passionnant est conçu pour vous aider à prendre des mesures actives pour gérer le stress et l'anxiété tout en favorisant le bien-être mental au travail.

Des activités individuelles comme la pratique de la méditation et la tenue d'un journal de gratitude aux objectifs d'équipe comme l'expression de la gratitude envers vos collègues, « S'élever » vise à avoir un impact positif non seulement sur votre bien-être mental, mais aussi sur votre sommeil, votre santé physique et vos relations !



## Rejoignez le défi !



Concentrez-vous sur le bien-être et responsabilisez votre équipe



Adoptez de nouvelles habitudes saines et essayez quelque chose de nouveau



Connectez-vous avec vos coéquipiers de manière amusante



# Rejoignez le plaisir !

## DÉCOUVREZ DES MOYENS SIMPLES POUR AMÉLIORER VOTRE BIEN-ÊTRE EN ÉQUIPE

Chaque semaine, vous vous concentrerez sur un objectif simple et passionnant visant à gérer le stress et l'anxiété. Ces défis de petite taille sont conçus pour avoir un impact positif non seulement sur votre bien-être, mais aussi sur celui de ceux qui vous entourent. Apportons ensemble des changements positifs et encourageons-nous les uns les autres !

En équipe, vous suivrez votre progression par rapport aux objectifs hebdomadaires qui suivent ces quatre thèmes :



### Semaine 1 : Méditation quotidienne

Effectuez une  
courte méditation  
de 10 à 15 minutes  
chaque jour.

### Semaine 2 : Journal de gratitude

Créez chaque  
jour une liste  
de 5 à 10 choses  
pour lesquelles  
vous êtes  
reconnaissant.

### Semaine 3 : Remerciements

Partagez une  
déclaration  
de gratitude  
envers votre  
équipe.

### Semaine 4 : Activité créative

Participez à une  
activité créative de  
votre choix.

## Êtes-vous prêt à « S'élever » ?

Vous pouvez participer au défi de deux manières :

1. **Montrez la voie!** Devenez un responsable de défi et accédez aux instructions étape par étape dans la bibliothèque du Centre de santé et de bien-être.
2. **Rejoignez le plaisir!** Recevez un courriel avec tous les détails de la part d'un responsable de défi.

Quelle que soit la manière dont vous choisissez de participer, c'est votre chance de susciter un changement positif et de profiter de l'aventure avec votre équipe !

## En savoir plus sur [TeladocHealth.ca/fr](https://TeladocHealth.ca/fr)

À propos de Teladoc Health : Teladoc Health permet à tous les individus, où qu'ils soient, de vivre une vie plus saine en transformant l'expérience des soins de santé. Reconnu comme le chef de file mondial des soins virtuels globaux à la personne entière, Teladoc Health s'appuie sur une expertise clinique, une technologie avancée et des données exploitables pour répondre aux besoins en constante évolution des consommateurs et des professionnels de la santé.

©Teladoc Health, Inc. Tous droits réservés.